

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа спортивного танца «Надежда»**

Принята на заседании
методического совета
от «20» апреля 2023 г.
протокол № 4



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАУ ДО «СПШ СТ «Надежда»
Вострикова С.И.
от «20» апреля 2023г. № 10-о

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спортивная акробатка»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 12 лет

Авторы-составители:

Морозова Ольга Ивановна,
старший инструктор-методист
Ал-Таббаа Даяна,
инструктор-методист

г. Химки, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОРОЛНТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОНРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса а этапах спортивной подготовки.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	32
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	32
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	34
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТКЕ (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).....	41

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	41
4.2. Учебно-тематический план.....	63
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА».....	72
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	77
Приложение № 1.....	80

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 г. № 910¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
103	Спортивная акробатика	081 000 1 5 1 1 Я	пара - балансовое упражнение	081 001 1 8 1 1 Я
			пара - темповое упражнение	081 002 1 8 1 1 Я
			пара - многоборье	081 003 1 8 1 1 Я
			пара - комбинированное упражнение	081 017 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - балансовое упражнение	081 004 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - темповое упражнение	081 005 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - многоборье	081 006 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - комбинированное упражнение	081 018 1 8 1 1 Я
			тройка - балансовое упражнение	081 007 1 8 1 1 Б
			тройка - темповое упражнение	081 008 1 8 1 1 Б
			тройка - многоборье	081 009 1 8 1 1 Б
			тройка - комбинированное упражнение	081 019 1 8 1 1 Б
			четверка - балансовое упражнение	081 010 1 8 1 1 А

¹ (зарегистрирован Минспортом России 5 декабря 2022 г., зарегистрированный № 71368).

			четверка - темповое упражнение	081 011 1 8 1 1 А
			четверка - многоборье	081 012 1 8 1 1 А
			четверка - комбинированное упражнение	081 020 1 8 1 1 А
			командные соревнования	081 013 1 8 1 1 Л

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением "Спортивная школа спортивного танца "Надежда" (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Минспорта России, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. 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.

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

Реализация Программы предусматривает достижение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
5. Укрепление здоровья спортсменов.
6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта спортивная акробатика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
2. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта
3. Формирование спортивной мотивации.
4. Укрепление здоровья спортсменов

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки.
3. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
4. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
5. Сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.
2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная акробатика – это сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В соревнованиях входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные.

В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй – прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции – комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера.

В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Спортивная акробатика – молодой вид спорта. Согласно единой всероссийской спортивной классификации, спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать ростовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше

сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого и тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками уже давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому родителям необходимо направлять ее в нужное русло, а не пытаться сдерживать. Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию.

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика, и акробатика которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю

красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

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

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки проведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренированных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------------

		(лет)	
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по спортивной акробатике и этапом спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательном Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной акробатикой.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Объем Программы указан в таблице 3

Объем Программы

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 3х лет	Свыше 3х лет		
Количество Часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

В зависимости от периода подготовки (переходной, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимся из разных учебно-тренировочных при соблюдение следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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

	М				
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 раза 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).²

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5

² Федеральный закон о физической культуре и спорта № 329-ФЗ.

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с номами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса а этапах спортивной подготовки:

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимся и инфе мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных-мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направлены 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

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

Теоретическая часть.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включение в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

В 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 учреждениях, 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».

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед,

практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике;

- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приемами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол Соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных	

	<p>элементов.</p> <p>Составление конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
--	---	---

		Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
4.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных учреждениях.	

Примерный план мероприятий по инструкторские и судейские практики:

1. Беседы и теоретические занятия на темы:

- Основные правила соревнований.
- Обязанности судьи по виду.
- Развитие физических качеств.
- Значение ЧСС в тренировочном процессе.
- Структура тренировочного занятия.
- Этапы спортивной подготовки.
- Виды соревнований.
- Основные правила соревнований.
- Основы разминки.
- Классификация физических упражнений.

2. Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий

3. Виды практической деятельности:

- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
- Тренировка основных технических элементов и приемов.
- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
- Подбор упражнений для совершенствования техники.
- Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

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

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. 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.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатка» 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 и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

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

- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. 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»;
- выполнять 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. 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;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь таких нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в табуляциях 10,11, 12, 13.

Таблица 10

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
	Исходное положение -		не менее		не менее	

2.2.	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	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 - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			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	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

	см(упражнение «мост»). Фиксация положения					
--	--	--	--	--	--	--

Таблица 11

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	девочки/ девушки/ юниорки
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 3*10 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	
4.4.	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	с	не менее	

	на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения		10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	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»		

Таблица 12

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 3 x 10 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 минуту)	Кол-во раз	с	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во 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»			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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 для возрастной группы 14-15 лет				
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 3 x 10 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 минуту)	Кол-во раз	с	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во 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	с	не менее	

	положения		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 ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТКЕ (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Планирование учебно-тренировочного процесса, делится на 3 периода: подготовительный соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый):

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный(его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап:

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Каждый период (цикл) годового цикла состоит из определенного периода времени, отводимого на планомерную подготовку спортсмена (подготовительный период разделяется на этапы общеподготовительный и специально подготовительный), на участие в соревнованиях (соревновательный период

разделяется на этап ранних соревнований или развития собственно спортивной формы и этап непосредственной подготовки к главному старту) и времени, отделяющего один цикл от другого (переходный период). Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна одному календарному году, не исключается и два больших тренировочных цикла в календарном году.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двух цикловая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы прыгунов на батуте. Длительность периода может составлять от 3 до 6 месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от 2 до 7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки на которой находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение для спортсмена. Однотипные физические нагрузки в спортивном зале, приводят к утомлению нервной системы. Настаёт момент, когда акробат устаёт не столько

физически, сколько психологически. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, спортсмены во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Так, поход в бассейн или игра в теннис для акробатов будет сменой обстановки и вида специальной физической деятельности.

Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим сезоном.

Именно от переходного периода будет зависеть, насколько «свеж и бодр» спортсмен перед предстоящим сезоном.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

Следует особенно подчеркнуть, что сроки периодов и этапов, их продолжительность и задачи тренировки никогда не должны являться догмой. В случае необходимости они могут быть изменены и приведены в соответствие с местными условиями и индивидуальными особенностями спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки 1-й год:

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

- 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 и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;

- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 2050см на точность приземления);
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год:

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, 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, вис углом).

Учебно-тренировочный этап до трех лет:

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет:

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;

- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Этап совершенствования спортивного мастерства

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе 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 («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Этап высшего спортивного мастерства:

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. В подготовительном и переходном периодах, а также во время тренировочных сборов, теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико- биологического характера, которые, как правило, читает врач. Спортсменам старшего возрастанеобходимо рекомендовать для самостоятельного изучения специальную литературу по методике, технике и тактике акробатики, а также по общим вопросам спортивной тренировки. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методика развития отдельного качества

(преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Спортсмены должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, об основах физического развития и укрепления здоровья. В конце тренировочного года проводится теоретический зачет согласно программе.

Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития акробатики в России. Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.
 - Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.
 - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.
 - Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.
 - Общая и специальная подготовка акробата. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.
 - Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Помощь и страховка - основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.

- Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.

- Моральный и волевой облик Российского спортсмена. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств.

- Правила соревнований по акробатике. Общие и специальные требования. Судейство соревнований.

Физическая подготовка. Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.

Этап начальной подготовки 2-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места.

Учебно-тренировочный этап до трех лет

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег трусцой, бег с преодолением препятствий;
- прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения:
- упражнения на турнике;
- висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом;
- на гимнастической скамейке ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

- ОРУ упражнения для мышц 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 ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки
 - в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

Этап совершенствования спортивного мастерства

- ОРУ: упражнения для мышц 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 ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и спрыгивания с возвышения в «доскок»;
- упражнения с отягощениями;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики (кувырки, колеса), минифутбол по упрощенным правилам.

Этап высшего спортивного мастерства

- 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, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами,

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов (боком, вперед, назад, в шпагат);

- разновидности равновесий.

Специальная физическая подготовка (СФП). Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- 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 и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

- приседания на двух ногах и на одной;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- подтягивания в висе лежа и в висе;

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;

- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;

- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);

- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);

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

- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

- повторение программы 1 года;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке)
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, 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, вис углом).

Учебно-тренировочный этап до трех лет

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Этап совершенствования спортивного мастерства

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;

- прыжки на минитрампе 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 («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Этап высшего спортивного мастерства

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка. Программный материал по этапам

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной, современной. Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений,

форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру. Пара или группа должны работать на всех уровнях: низком, среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Главные задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- обучение правильной постановке рук, ног и выработке правильной осанки;
- изучение основ классического танца у опоры, в партере;
- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;
- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- Музыкальные игры.

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- Содержание и характер музыки
- Метр
- Ритм
- Мелодия
- Регистр
- Темп
- Музыкальная динамика
- Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
- Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.
- Музыкальные игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста

– теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры

- Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

– Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

– В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

– разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;

– обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;

– обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;

– Совершенствование изученных упражнений.

– Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

– Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца у опоры

- 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
- Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
- releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

На середине

Работа над осанкой.

- Танцевальные движения - разновидности ходьбы, бега. Галоп. Подскок.

- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

- Равновесие на одной ноге «ласточка».
- Крестный поворот.
- «Волны» руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- группировка лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырки в группировке боком, вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- переворот боком «колесо»;
- 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 выпрямлены, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад стойка на лопатках.

Этап начальной подготовки 2-й год Хореографическая подготовка.

Элементы классического танца опоры

- 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).

- Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
- Releve(поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

На середине

Работа над осанкой.

- Танцевальные движения - марш, бег. Галоп. Подскок.
- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

- Равновесие «ласточка». Крестный поворот.
- Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ноги врозь;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на руках лицом к стенке кувырок;
- стойка на руках лицом к стенке «мост»;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение курбета;
- Обучение рондата.

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в «мост», сделать 56 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 вперед, 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;
- два кувырка вперед прыжок на одну ногу колесо.

Учебно-тренировочный этап до трех лет. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

- Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- Rond de jamb par-terre en dehor и en dedan.
- Releve lent вперед, в сторону, назад.
- Grand batman gete вперед, в сторону и назад.

На середине

- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад). Элементы характерного танца.
- Крестный ход или «плетенка».
- Элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

Элементы художественной гимнастики

- Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.
- Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360. Волны корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;
- шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;
- из основной стойки «мост» опуститься и встать;
- стойка на руках кувырок вперед;
- из стойки на руках «мост» встать (переворот вперед на две ноги);
- «Вальсет» «рондат»;
- обучение «фляку»;
- кувырок вперед с разбега на горку матов;
- обучение «сальто» вперед.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда действующей классификационной программы в парно-групповой акробатике (см.

правила по спортивной акробатике) Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

- Battement tendu вперед, в сторону, назад
- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад
- Rond de jamb par-terre en depog и en dedan
- Releve lent вперед, в сторону, назад
- Grand batman gete вперед, в сторону и назад

На середине

- Маленькое adagio
- Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад

Элементы характерного танца

- Крестный ход или «плетенка»
- Элементы русского танца (переменный ход, припадание, ковырялочка, присядки и т.д.)

Элементы художественной гимнастики

- Равновесия - переднее, «затяжка» боковая
- Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360
- «Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- шпагат на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- из стойки на руках опуститься в «мост» (переворот на две);
- стойки силой с прямыми ногами на голове;
- соединение из пятишести элементов;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с «мостика» или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;

- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесорондат; переворот назад переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондатфляк.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение

элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

- Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- Rond de jamb par-terre en depou и en dedan.
- Releve lent вперед, в сторону, назад.
- Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
- Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
- Battement fondu.
- Battement developpe.

На середине

- Разучивание позы croise и позы efface.
- Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

- Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.
- Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.
- «Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок с поворотом на 360 кувырок вперед;
- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат;
- «мост» толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь;
- переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну руку;
- колесо влево и вправо, с опорой на одну руку;
- рондат, два переворота назад, прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед в группировке, согнувшись.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2014- 2017).

Этап высшего спортивного мастерства. Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

- Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- Rond de jamb par-terre en depog и en dedan.
- Releve lent вперед, в сторону, назад.
- Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
- Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
- Battement fondu.
- Battement developpe.

На середине

- Разучивание позы croise и позы efface.
- Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

- Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.
- Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.
- «Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- «перекидка» вперед со сменой ног, в шпагат, на колено;
- переворот вперед через одну руки, тоже в сед;
- курбет в шпагат; фляк в шпагат, на колено, в упор лежа;
- из «моста» толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- переворот назад в шпагат, на колено;
- из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180, 360;
- колесо влево и вправо, колесо через одну руку;
- рондат, два переворота назад прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого спортивных разрядов и кандидата в мастера спорта действующей классификационной программы по акробатике. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики).

4.2. Учебно-тематический план:

Учебно-тематический план указан в таблице 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного /свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
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 культурой и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судьях. Обязанности и права участников соревнований.
	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	Всего на учебно-тренировочном этапе дл 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 личностях качеств, уверенности в собственных силах.
	История	≈	Октябрь	Зарождение

возникновения олимпийского движения	70/107		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 обучающегося	≈ 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

				достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	\approx 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	\approx 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	\approx 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	\approx 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	\approx 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 спортивный соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпоненты и 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 переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

				биологические 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	≈	Ноябрь	Индивидуальный план

	соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	120	спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
--	---	-----	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Особенности осуществления спортивной подготовки отдельным по 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 учреждениями, 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (Объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 соответствующей инфраструктуры): материально-технической базой И (или) пользования объектом инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 16);
- 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.

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением 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 молодежи».

Таблица 15

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	3
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
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 и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую Профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Литературные источники:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
4. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
8. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
9. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В., Гордеев И.В. Изучение двигательной деятельности нижних партнеров женских пар в спортивной акробатике на этапе специализированной подготовки // Современные проблемы науки и образования. – 2016.

10. Бачинская Н.В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе / Н.В. Бачинская // Физическое воспитание студентов. - 2015.- № 1 - С. 3-10.

11. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. — М.: КноРус, 2013. — 424 с.

12. Козлов В.В. Акробатика для всех: лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 39 с.

13. Коркин В.П. Акробатика. / В.П. Коркин. – М.: Издательство: «Книга по Требованию», 2012. - 127 с.

14. Лалаева Е.Ю., Горячева Н.Л., Андреев Т.А. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки. / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. - № 3. - С. 18-22.

15. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видах спорта» // Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

16. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М.Николаев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 1456 с.

17. Яшкина, Д. А. Теоретические основы физической культуры / Д.А. Яшкина. — М.: Знание, 2013. — 471 с.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видео просмотра выполнения упражнения различной сложности.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
3. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com
5. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
10. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программы
по виду спорта
«спортивная акробатика»

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	5
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
			Физическая подготовка:	162-203	198-253	248-343	366-399
1.	Общая физическая подготовка	83-107	109-131	121-161	154-176	110-117	165-215
	Специальная физическая подготовка	79-96	89-122	127-182	212-223	181-220	200-264
2.	Техническая подготовка	64-80	84-111	163-247	315-353	427-516	514-706
3.	Тактическая подготовка	-	0-8	9-12	14-16	16-20	30-43
4.	Психологическая подготовка	-	-	4-6	7-16	8-20	10-30
5.	Теоретическая подготовка	2-3	6-8	9-12	14-16	16-20	20-31
6.	Аттестация	4-6	5-6	8-10	11-12	14-18	18-24
7.	Соревновательная деятельность	-	9-12	18-22	25-28	42-50	50-67
8.	Инструкторская практика	-	-	12-15	17-19	31-37	37-53
9.	Судейская практика	-	0-4	10-15	17-19	52-62	0
10.	Восстановительные мероприятия	-	8-10	35-40	40-50	70-80	85-92
11.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	20-29
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	65-78	99-110
13	Интегральная подготовка	10- 19	19	55-66	82	110-165	165-210
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664