

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4
«ав» ав 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«ав» ав 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
по виду спорта «Спортивная акробатика»
(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная акробатика» утвержденный приказом Министерства
спорта от 2.11.2022 №910)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Разработчик программы:
Заместитель директора по ВР
Цуканова Е.П.
Тренер-преподаватель
Скильтритер Т.Б.

г. Минусинск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные норматив (испытания) по видам спортивной подготовки	26
4.	Рабочая программа	29
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»	43
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1.	Материально-технические условия	43
6.2.	Кадровые условия	46
6.3.	Информационно-методические условия	47

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной акробатике (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной акробатике, утверждённым приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 910(далее -ФССП).

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Спортивная акробатика» -
0810001511Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «спортивная школа» (далее - МБУ ДО «СШ» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной акробатике, утвержденной приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 г. №1163, а так же следующих нормативно-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» СТО)) 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 «Санитарноэпидемиологические 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:

- этап начальной подготовки (далее — НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

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.

2. Характеристика дополнительно образовательной

программы спортивной подготовки

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное.

Специфику подготовки спортсменов в виде спорта спортивная акробатика определяет ряд признаков:

1. Прежде всего это проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявления смелости, настойчивости и терпения).

2. Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объёмами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надёжности технических действий. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.

3. Интенсивность учебно-тренировочных занятий в акробатике относительно невысокая. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, немного меньше общего времени занятий.

4. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 4-5 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 8-10 годам. До этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Этой цели служит этап начальной подготовки, основная задача которого – укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие.

Средства решения этих задач в принципе ничем не отличаются от средств других видов спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особое место на начальном этапе занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Второй этап подготовки начинается с 8-10 лет. Такие начальные сроки

спортивной специализации создают условия для достижения высокого спортивного мастерства в акробатике к 14-16 годам.

Программа рассчитана на вес период обучения и включает 4 этапа подготовки:

- этап начальной подготовки - срок обучения 2-3 года,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - срок обучения 2-5 лет.

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 приведены 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-тренировочных групп.

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	8	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО «СШ»

1. формируются учебно-тренировочные группы по спортивной акробатике и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством 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 программы

Объем программы указан в таблице №3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные смешанные учебно-тренировочные занятия, 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.

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 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ»:

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 обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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 МБУ ДО «СШ» 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 № 3.

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)
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-

.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
.5.	Просмотры учебных-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «СШ» 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).

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.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Выше трех лет
контрольные	1	1	1	
отборочные	-	-	4	
основные	-	-	1	

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, 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 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 МБУ ДО «СШ» 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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ» 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 и по годам обучения.

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до 3 лет	Свыше 3 лет
Общая физическая подготовка	70	78	60	96
Специальная физическая подготовка	41	53	124	160
Техническая подготовка	117	167	280	312
Теоретическая подготовка	2	3	10	10
Тактическая подготовка		7	16	16
Психологическая подготовка		1	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	10	10
Инструкторская судейская практика	-	-	4	4
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2
Тестирование и контроль	1	1	4	4
Итого:	234	312	520	624

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «СШ».

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:

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

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

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу

обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

2.5.Календарный план воспитательной работы

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 так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома

- на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами,

должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Учебно-тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные 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 защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО «СШ»	В течение года

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

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

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

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению

допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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	Вид программы	Темы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Учебно-	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год

тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина		По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по спортивной акробатике.

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.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с третьего тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики приходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течении всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных мероприятий. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

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

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных

навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

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

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

- определение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, учебно-тренировочное занятие по ОФП, акробатике;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований;
- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей учебно-тренировочной группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря;
- участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №8.

Таблица №8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	рекомендации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	теоретические занятия	в течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
	практические занятия	в течении года	Проведение обучающимися отдельных частей учебно-тренировочного

			занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика			
	теоретические занятия	в течении года	Уделять внимание знаниям правил спортивной акробатики
	практические занятия	в течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

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 указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (педагогических, гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

На этапе начальной подготовки основными средствами восстановления являются: достаточный сон, активный отдых, прогулки, полноценное питание.

На учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет обучения основными средствами восстановления работоспособности является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности

функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и ранее.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния обучающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления используются: физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

К практическому применению в рамках данной Программы рекомендуются следующие направления восстановительных мероприятий:

- сбалансированное питание с учетом интенсивности физических нагрузок;
- восстановление водно-электролитных потерь (применение изотоников, раствора регидрона в питьевом режиме);
- рациональный режим дня с полноценным отдыхом;
- соблюдение гигиенических норм и правил для предотвращения заболеваний;
- использование специальных средств восстановления (термические процедуры, гидротерапия, физиотерапевтические процедуры, массаж);
- своевременное выявление отклонений состояния здоровья и их коррекция под руководством врачей спортивной медицины и узких специалистов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице №9.

Таблица №9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года

	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

В МБУ ДО «СШ» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. 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:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

-укрепление здоровья;

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

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

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

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

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

-укрепление здоровья;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

3.2. Оценка результатов

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ», 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 МБУ ДО «СШ» 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 обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация 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.

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 таблицах 10, 11.

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение - 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 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 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	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-

2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. 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"		

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Учебно-тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале. После проведения общей разминки начиная с УТЭ необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование

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

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

- 1.проводить общую разминку на высоком качественном уровне,
- 2.соблюдать последовательность в обучении,
- 3.знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося,
- 4.учитывать возрастные и половые особенности занимающихся,
- 5.не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ,
- 6.следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающимся,
- 7.применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке,
- 8.использовать инвентарь и оборудование по назначению,
- 9.следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

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

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

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

Этап начальной подготовки

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

Задачи этапа начальной подготовки:

-укрепление здоровья, и физическое развитие детей, развитие необходимых в акробатике двигательных навыков — ловкости, гибкости, силы,

координации;

- знакомство с основами гимнастической школы движений;
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой;
- воспитание спортивного характера;
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

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

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

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала учебно-тренировочных занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

Задачи периода начальной специализации:

-укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств детей;

-повышение уровня культуры движений,

-овладение техникой акробатических упражнений,

-приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

-отбор одаренных детей;

-выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовленности.

Задачи периода углубленной спортивной специализации:

-всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики,

-повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,

-приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по спортивной акробатике,

-выполнение разряда кандидата в мастера спорта (в конце этапа).

На учебно-тренировочных занятиях в эти годы значительно увеличивается объем учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем

наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с периода специализации, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность обучающихся медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Обучающиеся должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование. На учебно-тренировочном этапе в группах базовой подготовки разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия.

В группах спортивной специализации учебный материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия.

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Теоретические учебно-тренировочные занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео и фото материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи – рекомендуется обсуждать с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся

отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Хореографическая подготовка

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

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей обучающихся.

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

Этап начальной подготовки:

-укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений.

Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

Тема занятий	НП 1 год	НП свыше 1 года
Вводное занятие	1	1
Краткий обзор развития акробатики	0.5	0.5
Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	0.5	
Терминология акробатических упражнений		0.5

Краткие сведения о строении и функциях организмачеловека. Влияние физических упражнений на обучающихся		0.5
Правила соревнований, их подготовка и проведение		0.5
ИТОГО	2	3

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Краткий обзор развития акробатики

Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по спортивной акробатике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Тема 4. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий спортивной акробатикой на обучающихся. Основы самоконтроля при занятии спортивной акробатикой

Тема 6. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в спортивной акробатике.

Учебно-тренировочный этап

Тема занятий	Учебно- тренировочный этап	
	до 3 лет	свыше 3 лет
Физическая культура и спорт в РФ.	1	1

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1
История развития спортивной акробатики в России и за рубежом	1	1
Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1
Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание обучающихся.	1	1
Учебно тренировочное занятие - как основная форма подготовки спортсменов	1	1
Правила соревнований, их подготовка и проведение	1	1
Терминология акробатических упражнений	1	1
Антидопинговые правила	1	1
Всего часов	10	10

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по спортивной акробатике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация спортивной акробатики России. Правила соревнований спортивной акробатики.

Тема 3. История развития спортивной акробатики в России и за рубежом.

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортивной акробатикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на учебно-тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах.

Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии на учебно-тренировочных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня обучающихся, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 8. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Практическая подготовка Этап начальной подготовки 1 год обучения

1.ОФП

- ✓ строевые упражнения
- ✓ разновидности ходьбы, бега, прыжков
- ✓ лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату
- ✓ легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- ✓ прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение
- ✓ приседания на двух ногах и на одной
- ✓ подтягивания в висе лежа и в висе
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине и животе
- ✓ подвижные игры и эстафеты.

2.СФП

Упражнения для развития ловкости и координации:

- ✓ прыжки через скакалку, скамейку,

- ✓ упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- ✓ упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- ✓ наклоны вперед из положения, стоя и сидя
- ✓ махи ногами из положений стоя и лежа

Упражнения на развитие быстроты, силы

- ✓ поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- ✓ удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,
- ✓ прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- ✓ прыжки из приседа

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография

- ✓ разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)
- ✓ разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- ✓ варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- ✓ прыжки (на двух, на одной, с двух на одну)
- ✓ основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
- ✓ классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
- ✓ классические позиции ног (I, III)
- ✓ повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
- ✓ равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

3.2. Акробатические упражнения

- ✓ разновидности группировок;
- ✓ перекаты вперед, назад, боковые;
- ✓ кувырки вперед, назад;
- ✓ стойки на лопатках, на голове;
- ✓ колесо,
- ✓ мостик,
- ✓ шпагаты,
- ✓ обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

3.3. Участие в соревнованиях

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

с произвольными упражнениями по программе III, II юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

1.ОФП

- ✓ строевые упражнения

- ✓ разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- ✓ лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- ✓ легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- ✓ прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- ✓ приседания на двух ногах и на одной,
- ✓ подтягивания в висе лежа и в висе,
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- ✓ подвижные игры и эстафеты.

2.СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- ✓ игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- ✓ прыжки через скакалку, скамейку,
- ✓ упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- ✓ упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- ✓ наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- ✓ махи ногами из положений стоя и лежа,
- ✓ варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- ✓ прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- ✓ приседания на двух ногах и на одной,
- ✓ сгибание рук в упоре лежа,
- ✓ подтягивания в висе лежа и в висе,
- ✓ удержание в висе на согнутых руках,
- ✓ поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- ✓ удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- ✓ прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- ✓ прыжки «зайцами»,
- ✓ прыжки из приседа.

3.Техническая подготовка

3.1. Хореография

- ✓ совершенствование пройденного материала
- ✓ варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук),
- ✓ прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),
- ✓ классические позиции ног (II, V)
- ✓ равновесия (фронтальное, затяжка одной, двумя),
- ✓ танцевальные композиции.

3.2. Акробатические упражнения

- ✓ повторение и совершенствование изученного материала
- ✓ рондат,
- ✓ перекидки,
- ✓ обязательные элементы парно-групповой акробатики программы II юношеского разряда.

3.3. Участие в соревнованиях

- ✓ с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе II, I юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- ✓ с упражнениями по программе II юношеского разряда в составах.

Учебно-тренировочный этап. (группы до 3 лет обучения)

1.ОФП

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

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

общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);

подвижные игры и эстафеты;

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

2.СФП

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

«стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

3.Техническая подготовка

3.1. Хореографическая подготовка

совершенствование ранее изученного материала;

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

элементы классического танца у опоры;

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

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

3.2. Акробатические элементы:

темповые перевороты;

рондад- фляг;

сальто вперед;

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

3.3.Участие в соревнованиях

с упражнения по программе I юношеского разряда в составах.

Учебно-тренировочный этап. (группы свыше 3 лет обучения)

1.ОФП

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

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

общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);

подвижные игры и эстафеты;

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

2.СФП

«стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);

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

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

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

упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

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

упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3.Техническая подготовка

3.1.Хореографическая подготовка

совершенствование ранее изученного материала;

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

элементы классического танца у опоры;

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

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

3.2.Парно-групповая акробатика

изучение и совершенствование техники в избранном виде спортивной

акробатики по программе II и I спортивного разрядов действующей классификационной программы.

3.3. Участие в соревнованиях

Участие в краевых, региональных и всероссийских соревнованиях по программе I спортивного разряда и КМС.

Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения

Разделы спортивной подготовки	месяцы												Все го за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	5	7	6	6	6	6	6	70
Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3,5	3,5	41
Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	117
Теоретическая подготовка	0,5	0,5		0,5						0,5			2
Участие в спортивных соревнованиях				1					1				2
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия												1	1
Тестирование и контроль			0,5		0,5								1
Итого	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

Примерный годовой тематический план для этапа начальной подготовки первого года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Все го за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	5	7	6	6	6	6	6	70
Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3,5	3,5	41
Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	117
Теоретическая подготовка	0,5	0,5		0,5						0,5			2
Участие в спортивных соревнованиях				1					1				2
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия												1	1
Тестирование и контроль			0,5		0,5								1
Итого	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

Примерный годовой тематический план для этапа начальной

подготовки выше одного года обучения

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	7	6	78
Специальная физическая подготовка	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	53
Техническая подготовка	14	14	13	14	13	13	14	14	14	15	15	14	167
Теоретическая подготовка	1	0,5		1						0,5			3
Психологическая подготовка			2		1		1	1	1				6
Тактическая подготовка			1										1
Участие в спортивных соревнованиях				1					1				2
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия								0,5				0,5	1
Тестирование и контроль			0,5		0,5								1
Итого	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	7	8	60
Специальная физическая подготовка	10	10	10	9	10	10	11	9	11	10	13	11	124
Техническая подготовка	22	22	23	24	23	22	25	23	24	23	25	24	280
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		2			10
Тактическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1			16
Психологическая подготовка	2	2	1	1	2				2				10
Участие в спортивных соревнованиях	1		2	1	1		2	2	1				10
Инструкторская и судейская практика	1		1					1		1			4
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		1				1							2
Тестирование и контроль		1		1		1			1				4
Итого	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

Примерный годовой тематический план для учебно-тренировочного этапа выше 3-х лет

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	8	7	8	8	8	10	11	96
Специальная физическая подготовка	10	10	14	13	13	13	13	13	13	13	18	17	160
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	312
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		2			10
Тактическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1			16
Психологическая подготовка	2	2	1	1	2				2				10
Участие в спортивных соревнованиях	1		2	1	1		2	2	1				10
Инструкторская и судейская практика	1		1					1		1			4

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		1				1							2
Тестирование и контроль		1		1		1			1				4
Итого	51	51	54	51	51	51	51	51	54	51	54	54	624

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются МБУ ДО «СШ», 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно - тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы показаны в таблицах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнетница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1

12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	-	-	2	1	4	1	6	1

			обучающ егося								
8.	Футболка	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

6.3. Информационно-технические условия

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в

Российской Федерации"

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика», утвержденный приказом Минспорта РФ от 02.11.2022 г. №910.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

4. Правила соревнований по спортивной акробатике

Учебно-методическая литература

1.Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985. 2.Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981. 3.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987

2.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984

3.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987

4.Компоненты структуры технической подготовки акробатов. «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9

5.Успешность деятельности тренера. «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12.

