**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГООБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
Протокол № 6 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А. Карякин
«01» 09. 2026г.
Приказ №124 от 01.09.2026г.

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 года №902 (далее – ФССП)

**Возраст спортсменов:** 6 лет и старше

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этапа совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:
Маковкина Н.А. – инструктор – методист
Колаева Е.Н.– старший тренер-преподаватель

ст. Динская

2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ:


| | | |
|---|---|---|
| I. | Общие положения | ..... 3 |
| 1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 3 |
| 2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 3 |
| 3. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | ..... 3 |
| 4. | Объем Программы | ..... 4 |
| 5. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 4 |
| 6. | Годовой учебно-тренировочный план | ..... 8 |
| 7. | Календарный план воспитательной работы | ..... 12 |
| 8. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | ..... 16 |
| 9. | Планы инструкторской и судейской практики | ..... 21 |
| 10. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | ..... 23 |
| III. | Система контроля | ..... 32 |
| 11. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 32 |
| 11.1. | На этапе начальной подготовки | ..... 32 |
| 11.2. | На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | ..... 32 |
| 11.3. | На этапе совершенствования спортивного мастерства | ..... 32 |
| 11.4. | На этапе высшего спортивного мастерства | ..... 33 |
| 12. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 33 |
| 13. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | ..... 33 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта | ..... 38 |
| 14. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий | ..... 38 |
| 15. | Учебно-тематический план | ..... 62 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | ..... 67 |
| 16. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | ..... 67 |
| VI | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | ..... 67 |
| 17. | Материально-технические условия реализации Программы | ..... 67 |
| 18. | Кадровые условия реализации Программы | ..... 71 |
| 19. | Информационно-методические условия реализации Программы | ..... 77 |

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
01.09 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной акробатике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 5 ноября 2025 г. № 902 (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 09.12.2025 г. № 84511), (далее - ФССП) и Приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

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, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города Брянска в систематическое занятие физической культурой и спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, с учетом приложения 1 к ФССП.

**Таблица № 1**

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-6 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 10 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки; – учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

4. Объем Программы представлен в таблице 2, с учетом приложения 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах)

**Таблица № 2**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на ЭНП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на ССМ – четырех часов;

на ВСМ – 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, инструкторская и судейская практика.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

- учебно-тренировочные мероприятия, представленные в таблице 3 с учетом приложения № 3 к ФССП;

**Таблица № 3**

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | федеральной территории «Сириус» | | | | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ 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.

- спортивные соревнования, с учетом главы III ФССП с приложения № 4 к ФССП. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 4.

**Таблица № 4**

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП представлен в таблице 5. Требования к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

**Таблица № 5**

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10 | | 6 | | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 58-86 | 78-115 | 47-57 | 56-67 | 75-92 | 84-103 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30-40 | 40-53 | 94-125 | 112-150 | 150-200 | 187-250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3-9 | 10-36 | 12-44 | 25-66 | 28-65 |
| 4. | Техническая подготовка | 98-126 | 131-168 | 229-281 | 287-337 | 383-449 | 449-524 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2-5 | 3-6 | 21-31 | 25-37 | 25-42 | 9-19 |
| 6. | Теоретическая подготовка | | | | | | |
| 7. | Психологическая подготовка | | | | | | |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 15-26 | 19-31 | 25-42 | 28-37 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Судейская практика | | | | | | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2-5 | 3-6 | 5-21 | 6-37 | 8-66 | 9-75 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | | |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 |

**Таблица № 6**

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 2-7 | 2-7 | 3-8 | 3-7 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 44-54 | 46-54 | 46-54 | 48-56 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-4 | 1-6 | 1-8 | 1-8 |

6.1. 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.

6.2. 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).

6.2. 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.

6.3. 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.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания. Учебно-тренировочный процесс необходимо

планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину, человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе: изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощение истории Российской Федерации и отражение ее настоящего, выражение патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встреча с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

**Таблица № 7**

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Мероприятие | Исполнители | Сроки |
|---|---|---|---|
| 1 | Проведение родительских собраний в группах. | Тренеры-преподаватели | В течении года |
| 2 | Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район | Тренеры-преподаватели, Зам.директора по ВР | Сентябрь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о требованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности) | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели | В течении года |
| 4 | Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма».10 сентября Международный день памяти фашизма | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели | Сентябрь |
| 5 | Мероприятия в рамках краевого Дня безопасности. Профилактическая работа по предупреждению травматизма и гибели воспитанников при нахождении вблизи железнодорожного полотна. | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели | Сентябрь |
| 6 | Неделя противопожарной безопасности, беседы с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара | Зам.директора по ВР тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Сентябрь, январь |
| 7 | Беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!» | Тренеры-преподаватели | Сентябрь |
| 8 | Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, методисты | В течении года |
| 9 | Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация | Мед.сестра, тренеры-преподаватели, | Октябрь |
| 10 | «По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу». ПДД. | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Ноябрь |
| | Проведение бесед на тему: День народного единства 4 ноября | Тренеры-преподаватели Зам.директора по ВР | Ноябрь |
| 11 | Проведение мероприятий в рамках акции «Спорт против наркотиков» | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Ноябрь |
| 12 | Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования) | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Ноябрь Январь Март |
| 13 | Беседа на тему: « Воспитание патриотизма, коллективизма и взаимопомощи». День Героев Отечества (9 декабря) | тренеры-преподаватели Зам.директора по ВР | Декабрь |
| 14 | Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья» | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Январь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 | Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова<br>Всероссийская акция «Блокадный хлеб» | Зам.директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Январь-февраль |
| 16 | Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед» | Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Январь-Март |
| 17 | Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!» 23 февраля День защитника Отечества | Тренеры-преподаватели, Заместитель директора по ВР | Февраль |
| 18 | Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!» | Тренеры-преподаватели | В течении года |
| 19 | Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта. | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | В течении года |
| 20 | Проведение тематических консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации. | Административный состав, инструкторы-методисты | В течении года |
| 21 | Беседа на тему «18 марта -День воссоединения Крыма с Россией» | Тренеры-преподаватели Заместитель директора по ВР | март |
| 22 | Проведение собраний обучающихся, выезжающих на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования. | Тренеры-преподаватели | Апрель |
| 23 | Обновление информационных стендов | Административный состав, инструкторы-методисты | В течении года |
| 24 | Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности | Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Апрель |
| 25 | Проведение мероприятий, посвящённых 80-летию Победы в Великой Отечественной войне | Зам. директора по ВР, Тренеры-преподаватели, Инструкторы-методисты | Май |
| 26 | Проведение контрольно-переводных испытаний | Зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | Май |
| 27 | Субботники по благоустройству территории | Административный состав, Тренеры- преподаватели | В течении года |
| 28 | Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты | В течении года |
| 29 | Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями | Администрация, тренеры-преподаватели | В течении года |
| 30 | Мероприятия, посвящённые Дню защиты | Тренеры-преподаватели | июнь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | детей | Заместитель директора по ВР | |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения.

Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- общедоступную информацию и документы, размещенные на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» (https://rusada.ru).

**Таблица № 8**

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар | Март | Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность |
| | Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар | Май | Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте. |
| | Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Семинар и (или) вебинар | Сентябрь | Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. |
| | Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. Семинар и (или) вебинар | Ноябрь | Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/, https://globaldro.com/. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. |
| | Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада». Вебинар | В соответствии с графиком проведения | В соответствии с темой мероприятия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Современное устройство мировой системы борьбы с допингом. Семинар и (или) вебинар | Февраль | Основные организации, определяющие структуру мировой антидопинговой системы: ЮНЕСКО, Совет Европы, ВАДА. Основные функции. Международные стандарты ВАДА. Организации-подписанты ВАК. |
| | Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар | Март | Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность |
| | Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар | Май | Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте. |
| | Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS. Семинар и (или) вебинар | Сентябрь | Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS. |
| | Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс. Семинар и (или) вебинар | Ноябрь | Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/, https://globaldro.com/. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. |
| | Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА | В соответствии с графиком | В соответствии с темой мероприятия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Русада».<br>Вебинар | проведения | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Нормативные правовые акты в Российской Федерации в сфере борьбы с допингом в спорте.<br>Семинар и (или) вебинар | Февраль | Основные НПА: ФЗ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ТК РФ, УК РФ, КоАП, Указы Президента, Постановление Правительства, приказы Минспорта. Субъекты антидопингового обеспечения. Обязанности и полномочия. |
| | Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил.<br>Семинар и (или) вебинар | Март | Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность |
| | Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции.<br>Семинар и (или) вебинар | Май | Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте. |
| | Обработка результатов. Санкции.<br>Семинар и (или) вебинар | Июнь | Процесс уведомления о нарушении до обвинения и выдачи решения. Уголовная и административная ответственность. Порядок и принципы проведения расследований. |
| | Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS.<br>Семинар и (или) вебинар | Сентябрь | Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS. |
| | Сервисы по проверке лекарственных | Ноябрь | Сервисы по проверке лекарственных препаратов на |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс. | | наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/, https://globaldro.com/. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. |
| | Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада». Вебинар | В соответствии с графиком проведения | В соответствии с темой мероприятия |

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «спортивная акробатика» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

**Таблица№ 9**

План инструкторской и судейской практики

| *№ п/п* | *Задачи* | *Виды практических заданий* | *Сроки реализации* | *Ответственный* |
|---|---|---|---|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>3.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно- | Организация и проведение спортивно-массовых | В соответствии | Тренер-преподаватель |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | массовых мероприятий в учреждении | мероприятий под руководством тренера | с планом спортивной подготовки | Инструктор-методист |
| 3 | Освоение обязанностей ассистентов | Судейство соревнований в организации | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |
| Этап совершенствования спортивного-мастерства | | | | |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3.Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель Инструктор-методист |
| 3 | Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований в организации | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.<br>2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | | |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель Инструктор-методист |
| 3 | Освоение обязанностей судьи, секретаря | Судейство соревнований в организации | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель |

Программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной акробатики, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность спортсменов ознакомится со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач спортивной организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в качестве судьи в спортивных соревнованиях.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н от 23.10.2020г.

**Таблица № 10**

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| *Мероприятия* | *Содержание мероприятия* | *Уровни мероприятий* | *Сроки проведения мероприятий* | *Этапы подготовки* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | *Этап начальной подготовки* | | *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* | | *Этап совершенствования спортивного мастерства* | *Этап высшего спортивного мастерства* |
| | | | | *До года* | *Свыше года* | *До 3-х лет* | *Свыше 3-х лет* | | |
| Медицинские и медико-биологические мероприятия | Периодические медицинские осмотры | Основной | 1 раз в 12 месяцев | + | + | | | | |
| | Углубленные медицинские осмотры | Основной | 1 раз в 12 месяцев | | | + | + | | |
| | | | 1 раз в 6 месяцев | | | | | + | + |
| | Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы | Оперативный | В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий | | + | + | + | + | + |
| | Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| | Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| Педагогические средства восстановления | Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма | Основной | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| | Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления | Оперативный | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Психологические средства восстановления | Психотерапевтические средства восстановления:<br>- самовнушение;<br>- мышечная релаксация;<br>-специальные дыхательные упражнения | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| | Психопрофилактические средства восстановления:<br>- в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы | Основной | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| | Психогигиенические | Основной | В течение учебно- | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | средства восстановления: -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов; -оптимизация условий тренировки и соревнований; -создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы | | тренировочного года | | | | | | |
| Медико-биологические средства восстановления | Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спортивных сооружений | | | | | | | | |
| | Физические средства:<br>- ручной массаж и др.<br>- термовоздействие - суховоздушная (сауна) и парная, бани | Оперативный<br>Основной | В течение учебно-тренировочного года | | | + | + | + | + |
| | Рациональное питание:<br>- сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы) | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | + | + | + | + | + | + |
| | Фармакологические средства:<br>-вещества, способствующие восстановлению запасов энергии;<br>-витамины и минеральные вещества;<br>-адаптогены растительного происхождения;<br>-адаптогены животного происхождения;<br>-согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты | Текущий | В течение учебно-тренировочного года | | | + | + | + | + |

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Восстановительные мероприятия делятся на группы:

- педагогическое;
- естественные и гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и психологических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсмена на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Рекомендуемый суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 3 часов.

Планирование объема и средств восстановительных мероприятий имеет такие же принципы, как и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

*Педагогические средства восстановления включают в себя:*

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных нагрузок микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановительных работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение, как активный отдых и переключения, помогающее восстановлению, имеет общая физическая подготовка. Она должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки и не наносить ущерба специальной подготовки.

*Естественные и гигиенические средства восстановления включают в себя:*

- рациональный режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансирование питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Выезды на природу также должны рассматриваться как часть восстановительных мероприятий.

*Психологические средства восстановления*

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень велика. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

Психологические средства восстановления включают в себя:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

*Медико-биологические средства восстановления*

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), оксигенотерапия, физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэронизация, кислородотерапия).

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорению восстановления не обеспечивающееся естественными ресурсами организма может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена.

## III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты), и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП) представлены в таблицах 11-14.

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

**Таблица № 11**

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | 8,6 | 9,1 |
| 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. Удерживаем равновесие | 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 |

**Таблица № 12**

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/юноши/ юниоры | девочки/девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 1.5 | Челночный бег 3х10м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 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» | |

**Таблица № 13**

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,3 | 5,5 |
| 1.2. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +11 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8.4 | 8.6 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 152 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 43 | 37 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 2.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**Таблица № 14**

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

| № п/п. | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.5 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 2.2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не менее 15 |
| 2.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения. | с | не менее 15 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | |

## IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «спортивная акробатика» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий. Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице № 15.

**Таблица № 15**

Одноцикловый период спортивной подготовки

| Период спортивной подготовки | Характеристика периода | Продолжительность периода |
|---|---|---|
| Подготовительный период | Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов Совершенствование технических элементов | июль-август |

| | | |
|---|---|---|
| Предсоревновательный период | Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы | сентябрь-октябрь |
| Соревновательный период | Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки | ноябрь-май |
| Переходный период | Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности | июнь-июль |

Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «спортивная акробатика».

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней, чаще всего встречающаяся длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный. Сгруппированный, относительно законченный по воздействию ряд микроциклов образует мезоцикл.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице № 16.

**Таблица № 16**

Типы микроциклов и их направленность

| Тип микроцикла | Направленность |
|---|---|
| Втягивающий | Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода |
| Ударный (развивающий) | Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками |
| Подводящий | Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям |
| Соревновательный | Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности |
| Межсоревновательный | Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер |

| | |
|---|---|
| Восстановительный | Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур. |

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо определить конкретные задачи и соответственно подобрать комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, имитационные подготовительные упражнения, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование технических приемов и действий, хореографической, танцевальной и артистической подготовки, развитие физических качеств обучающегося и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки.

Программный материал по видам спортивной подготовки, необходимый для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

В данном разделе представлен программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ, ВСМ).

*Программный материал для этапа начальной подготовки.*

Задачи ЭНП:

– 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.

Основу содержания учебно-тренировочного процесса на ЭНП составляет разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие специальных

физических качеств, начальная техническая подготовка (освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов), программный материал по видам спортивной подготовки приводится в таблице № 17.

**Таблица № 17**

Программный материал по видам спортивной подготовки

| Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки | Примерный перечень упражнений |
|---|---|
| Общая физическая подготовка | |
| ЭНП до года | |
| Развитие гибкости | Упражнения:<br>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;<br>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;<br>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;<br>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;<br>- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;<br>- из положения лёжа на спине, подъем в положение «мост»;<br>- различные виды шпагатов;<br>- выпады вперед, в стороны;<br>- круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные;<br>- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке;<br>- упражнения для формирования правильной осанки;<br>- упражнения на расслабление, упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;<br>- упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) |
| Развитие координационных способностей | Строевые упражнения:<br>- построение; - команды для управления группой;<br>- действия в строю, на месте и в движении;<br>- шаг, бег, изменение скорости движения.<br>Упражнения:<br>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук, движения рук и ног;<br>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;<br>- прыжки на двух ногах со скакалкой.<br>Гимнастические упражнения: |

| | |
|---|---|
| | - стойки на лопатках, голове и руках;<br>- короткие и длинные кувырки вперед и назад, «колесо»;<br>- упражнения с быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть);<br>- упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.);<br>- упражнения на удержания равновесия: подъем на носки с пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами, то же с задержкой на одной ноге, перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернуться вокруг себя, остановиться, стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую |
| Развитие скоростных способностей | Упражнения:<br>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м;<br>- челночный бег;<br>- различные эстафеты;<br>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.);<br>- выполнение команд тренера на скорость всей группой;<br>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;<br>- упражнения на внимательность;<br>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;<br>- вставание/ выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;<br>- вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;<br>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;<br>- прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания;<br>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;<br>- различные эстафеты с элементами прыжков |
| Развитие силы | Упражнения:<br>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть |

| | |
|---|---|
| | стопы;<br>- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен;<br>- приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»);<br>- упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;<br>- упражнения на перекладине (сгибание-разгибание рук в висе, подъем ног к перекладине);<br>- лазанье по канату;<br>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену;<br>- упражнения для мышц пресса («складки», «скручивание» с согнутыми, с прямыми ногами, с удержанием, подъем корпуса, подъем ног, на гимнастической стенке, на скамейке);<br>- «планка»;<br>- упражнения для мышцы разгибатели спин |
| Развитие выносливости | Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки, продолжительные прогулки (ходьба) и т.п. |
| Комплексное развитие качеств | Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры: «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.; эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д. |
| ЭНП свыше года | |
| Развитие гибкости, координационных способностей | Упражнения:<br>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;<br>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;<br>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;<br>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - различные виды вставания на «мост»; - различные виды шпагатов; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке; - различные виды переползаний; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения на расслабление; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п. |
| Развитие гибкости | Упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, фитбол).<br>Упражнения у опоры: |

| | |
|---|---|
| | - наклоны назад (исходное положение (далее – и.п.) лицом, боком к опоре);<br>- наклоны в стороны;<br>- наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре);<br>- из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад;<br>- то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы;<br>- из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору – наклоны в сторону вперед, назад;<br>- сидя на полу, повороты туловища вправо, влево;<br>- то же из положения полушпагата и шпагата;<br>- из седа махи ногами |
| Развитие координационных способностей | Строевые упражнения:<br>- построение;<br>- команды для управления группой;<br>- действия в строю, на месте и в движении;<br>- шаг, бег с изменением скорости движения.<br>Упражнения:<br>- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;<br>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук, движения рук и ног;<br>- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;<br>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;<br>- игры с мячом (ловля, передачи, жонглирование);<br>- балансирование на одной ноге с закрытыми глазами.<br>Гимнастические упражнения:<br>- стойки на лопатках, голове и руках;<br>- короткие и длинные кувырки вперед и назад;<br>- «колесо», рондат, подъемы разгибом;<br>- упражнения с быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть); |
| Развитие координационных способностей | - упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких обучающихся (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.);<br>- упражнения на удержания равновесия: подъем на носки пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами. перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернуться вокруг себя. остановиться, стоя на скамейке на одной ноге. вытянуть другую вперед |
| Развитие скоростных способностей | Упражнения:<br>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м;<br>- челночный бег, различные эстафеты;<br>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.); |

| | |
|---|---|
| | - выполнение команд тренера на скорость всей группой;<br>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;<br>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;<br>- вставание / выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;<br>- вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;<br>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;<br>- прыжки на двух ногах, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;<br>- быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания;<br>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;<br>- различные эстафеты с элементами прыжков |
| Развитие силы | Упражнения:<br>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы.<br>- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен;<br>- приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком», с собственным весом, с утяжелителями);<br>- упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;<br>- упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.);<br>- лазанье по канату;<br>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену;<br>- упражнения для мышц пресса («складки» с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки);<br>- «планка» (на прямых руках, на локтях, «боковая»);<br>- упражнения для мышц разгибателей спины |
| Развитие выносливости | Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п., подвижные игры, различные эстафеты |
| Комплексное развитие качеств | Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры: «10 прыжков на скакалке», «Ловля лягушек», «Переправа по канату» и т.п.; эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на |

| | |
|---|---|
| | 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д. |
| Специальная физическая подготовка | |
| ЭНП до года | |
| Развитие гибкости | Упражнения для развития активной гибкости:<br>- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону);<br>- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок;<br>- «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола;<br>- «выкруты» – взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч.<br>Держась обеими руками за скакалку, перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах, и обратно.<br>Упражнения для развития пассивной гибкости:<br>- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов;<br>- «шпагаты» сидя на полу или с возвышенности;<br>- «складки» сидя на полу или с использование шведской стенки |
| Развитие ловкости | Гимнастические упражнения:<br>- стойка на одной ноге («ласточка», «цапля»);<br>- стойка на руках у стены, на лопатках, на голове;<br>- различные кувырки;<br>- перевороты, перекаты и т.д.<br>Акробатические упражнения (связки):<br>- простые акробатические связки (кувырок-прыжок, перекат-стойка, кувырок – прыжок вверх – стойка на лопатках);<br>- упражнения на точность приземления;<br>- эстафеты с элементами акробатики |
| Развитие силы | Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:<br>- приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо»/ на одной ноге «пистолет»;<br>- выпады со сменой ног в прыжке / отведение ног;<br>- подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине;<br>- висы на перекладине, на гимнастической стенке;<br>- упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);<br>- отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук;<br>- «скручивания» / «планки» / подъем ног с положения лежа |
| Развитие выносливости | Выполнение элементов упражнений длительное время:<br>- в разных плоскостях;<br>- со сменой музыкального ритма, темпа;<br>- с использованием элементов сложности и без них;<br>- с поворотами и без |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное |

| | |
|---|---|
| | количество прыжков;<br>- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками;<br>- упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине);<br>- прыжки с использованием скамейки прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него |
| ЭНП свыше года | |
| Развитие гибкости | Упражнения для развития активной гибкости:<br>- из седа на полу наклоны вперед;<br>- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону);<br>- наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок;<br>- «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя ноги в коленях, но не отрывая их от пола;<br>- перекаты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делается перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно;<br>- «выкруты» – взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно.<br>Упражнения для развития пассивной гибкости:<br>- «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов;<br>- «складки», сидя на полу или с использованием гимнастической стенки;<br>- «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности |
| Развитие ловкости | Упражнения:<br>- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50см на точность приземления);<br>- простые акробатические связки (кувырок – прыжок, перекат – стойка, кувырок – прыжок вверх – равновесие на одной ноге);<br>- эстафеты с элементами акробатики;<br>- стойка на одной ноге («ласточка», «цапля»);<br>- ходьба по узкой линии (гимнастической скамейке);<br>- упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);<br>- удержание равновесия на неустойчивой поверхности (полусфера, балансировочная подушка);<br>- стойки на руках (у стены, с поддержкой);<br>- кувырки вперед, назад, боком;<br>- перевороты («колесо»);<br>- элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях;<br>- различные соединения из шагов польки и галопа |
| Развитие силы | Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения:<br>- приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо» / на одной ноге «пистолет»;<br>- отведение ног;<br>- подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине;<br>- висы на перекладине, на гимнастической стенке (лицом, спиной); |

| | |
|---|---|
| | - подъем ног из виса на перекладине до угла 90°;<br>- вис на перекладине ноги согнуты под углом 90°;<br>- отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук, обратные отжимания от скамьи;<br>- «скручивания» / «планки» / подъем ног из положения лежа на спине, упоры углом, вис углом на шведской стенке |
| Развитие выносливости | Выполнение элементов аэробных упражнений длительное время:<br>- в разных плоскостях («воздух», «середина», «пол»);<br>- со сменой музыкального ритма, темпа;<br>- с использованием элементов сложности и без них;<br>- с поворотами и без |
| Развитие скоростно-силовых способностей | - различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков;<br>- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на «середине»);<br>- прыжки с использованием скамейки прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него;<br>- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением |
| Техническая подготовка | |
| ЭНП до года | |
| Обучение техники акробатики | Акробатические упражнения:<br>- группировка лежа, сидя;<br>- перекаты вперед, назад, в стороны;<br>- кувырки в группировке боком, вперед и назад;<br>- стойка на лопатках с опорой руками;<br>- переворот боком «колесо»;<br>- равновесие на одной ноге «ласточка»;<br>- стойка на голове;<br>- «мост» (из положения стоя и лежа).<br>Простые акробатические комбинации:<br>- кувырок вперед – прыжок вверх – стойка на лопатках;<br>- «колесо» – кувырок назад – равновесие на одной ноге;<br>- из основной стойки группировка – перекат назад в стойку на лопатках;<br>- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине – сгибая руки и ноги «мост»;<br>- «полушпагат» – сед ноги выпрямлены – наклон вперед – грудью коснуться колен и перекатом назад в стойку на лопатках |
| Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в таблице № 17.1) | Постановка корпуса, рук и ног:<br>- позиций ног (1, 2, 3-я);<br>- позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3-я);<br>- 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре);<br>- demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре);<br>- relеye (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног);<br>- работа над осанкой;<br>- танцевальные движения – разновидности ходьбы, бега, галоп, подскок, полька |

| | |
|---|---|
| Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в таблице № 17.1) | Движения:<br>- волны руками;<br>- повороты (крестный, вальсовый).<br>Упражнения на осанку и музыкальностью:<br>- упражнения у зеркала;<br>- движения под счет и музы |
| Обучение элементам художественной гимнастики | - равновесие на одной ноге «ласточка»;<br>- крестный поворот;<br>- «волны» руками и т.п. |
| ЭНП свыше года | |
| Обучение техники акробатики | Акробатические упражнения:<br>- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ноги врозь;<br>- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;<br>- стойка на руках лицом к стенке кувырок;<br>- стойка на руках лицом к стенке «мост»;<br>- стойка на голове и руках с опорой и без;<br>- переворот в сторону «колесо»; - обучение курбету;<br>- обучение рондату |
| Обучение техники акробатики | Простые акробатические комбинации:<br>- из стойки ноги врозь – руки вверх опуститься в «мост» – сделать 5-6 покачиваний вперед – назад - лечь на спину, выпрямиться – перекат в сторону – упор лежа – упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись;<br>- из основной стойки упор присев – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 90° и 180°;<br>- из упора присев кувырок вперед – встать и наклоном назад опуститься в мост – лечь на спину – выпрямиться – перекат в сторону – прогнуться – руки вверх в стороны – упор лежа – упор присев ноги скрестно – встать с поворотом кругом;<br>- два кувырка вперед прыжок на одну ногу колесо |
| Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в таблице № 17.1) | - 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре);<br>- demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре);<br>- releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).<br>- упражнения на осанку;<br>- танцевальные движения – марш, бег, галоп, подскок, полька.<br>Постановка рук:<br>- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук и их произвольное комбинирование |
| Обучение элементам художественной гимнастики | - равновесие на одной ноге «ласточка»;<br>- крестный поворот;<br>- «волны» руками и т. |
| Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в учебно-тематическом плане | |

Таблица № 17.1

Элементы классического танца

| № п/п | Элемент | Разновидности |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Relive – подъем на полупальцы. | Разновидности: подъем на полупальцы из различных позиций ног; подъем на полупальцы на одной ноге. |
| 2 | Plie – приседание. | Разновидности: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание. |
| 3 | Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. | Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. |
| 4 | Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45о от пола. | Разновидности: по I, V позиции: вперед, в сторону, назад. |
| 5 | Rond de jambe par terre – движение ноги по кругу по полу. | Разновидности: на plie; 45о, на 90о. |
| 6 | Battement fondu – сгибание ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и «открывание» ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. | Разновидности: на 45о, на 90о; double b.f. – двойной батман фондю |
| 7 | Battement frappe – «удар» ногой о щиколотку опорной ноги с последующим резким «открыванием» ноги. Акцент движения – от себя. | Разновидности: на пол, на 25, 45о; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe. |
| 8 | Rond de jambe en l/air – нога на высоте 45о, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. | Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l/air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l/air en dedans. |
| 9 | Petits battements sur le cou-de-pied | Перенос ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. |
| 10 | Battement relevelent – медленный подъем ноги. | Разновидности: на 45о; на 90о; выше 90о. |
| 11 | Battement developpe – медленное поднимание ноги через passé. | Разновидности: на 90о; выше 90о; по всем направлениям. |
| 12 | Grand battement jete – мах ногой. | Разновидности: на 90о и выше; по всем направлениям; нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans – grand battement впереди назад, нога проходит через I позицию. |

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТЭ.

Задачи УТЭ:

– 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.

Программный материал по видам спортивной подготовки для УТЭ приведен в таблице 18.

**Таблица № 18**

Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

| Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки | Примерный перечень упражнений |
|---|---|
| Общая физическая подготовка | |
| УТЭ до трех лет | |
| Развитие гибкости | Упражнения:<br>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;<br>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;<br>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;<br>- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост» из и.п. стоя с последующим возвращением в и.п.;<br>- различные виды шпагатов (продольный, поперечный);<br>- выпады вперед, в стороны;<br>- круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;<br>- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке;<br>- различные виды переползаний;<br>- упражнения для формирования правильной осанки;<br>- упражнения на расслабление;<br>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;<br>- упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, медицинбол) |
| Развитие координационных способностей | Строевые упражнения:<br>- построение;<br>- команды для управления группой;<br>- действия в строю, на месте и в движении;<br>- шаг, бег, с изменением скорости движения.<br>Упражнения:<br>- выполнение различных движений руками и поворотов во время |

| | |
|---|---|
| | ходьбы;<br>- прыжки на двух ногах со скакалкой;<br>- стойки на руках;<br>- различные гимнастические упражнения;<br>- прыжки на батуте с поворотами на 180°-360°;<br>- сложные связки упражнений;<br>- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, прыжки, повороты, равновесия |
| Развитие скоростных способностей | Упражнения:<br>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 30 - 60 м;<br>- бег с ускорением на 30, 60, 100 м;<br>- бег с преодолением препятствий;<br>- челночный бег;<br>- различные эстафеты:<br>- выполнение команд тренера на скорость всей группой;<br>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;<br>- упражнения на внимательность;<br>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.);<br>- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;<br>- вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;<br>- вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед, спрыгивание в «доскок»;<br>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;<br>- прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;<br>- быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания;<br>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;<br>- различные эстафеты с элементами прыжков |
| Развитие силы | Упражнения:<br>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы;<br>- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, в стойке на руках;<br>- приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, с медболом, с гантелями, с гирей);<br>- удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте; |

| | |
|---|---|
| | - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;<br>- упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом, подъем переворотом);<br>- лазанье по канату;<br>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену;<br>- упражнения для мышц пресса («складки», «скрутки» с согнутыми, с прямыми ногами, с удержанием, подъемом корпуса, подъемом ног, на гимнастической стенке, на скамейки);<br>- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);<br>- «планка»;<br>- упражнения для мышцы разгибателей спины |
| Развитие выносливости | Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки, велоспорт и т.п. |
| Комплексное развитие качеств | Спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики, мини-футбол по упрощенным правилам. |
| УТЭ свыше трех лет | |
| Развитие гибкости, координационных способностей | Упражнения:<br>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;<br>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;<br>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;<br>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;<br>- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;<br>- из положения основная стойка ноги врозь, опускание в положение «мост» и обратно;<br>- различные виды шпагатов (продольный, поперечный);<br>- выпады вперед, в стороны;<br>- круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;<br>- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке;<br>- упражнения для формирования правильной осанки;<br>- упражнения на расслабление;<br>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;<br>- разновидности равновесий;<br>- упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, медбол).<br>Упражнения у опоры:<br>- наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); |

| | |
|---|---|
| | - наклоны в стороны;<br>- наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре);<br>- из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; |
| Развитие гибкости | - то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы;<br>- из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору – наклоны в сторону вперед, назад;<br>- сидя на полу, повороты туловища вправо, влево;<br>- то же из положения полушпагата и шпагата;<br>- из седа махи ногами |
| Развитие координационных способностей | Упражнения:<br>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;<br>- стойки на руках;<br>- различные гимнастические упражнения;<br>- прыжки на батуте с поворотами на 180°-360°;<br>- сложные связки;<br>- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, прыжки, повороты, равновесия |
| Развитие скоростных способностей | Упражнения:<br>- бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м;<br>- челночный бег;<br>- бег в облегченных и усложненных условиях;<br>- упражнения на внимательность;<br>- упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.);<br>- бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками;<br>- вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;<br>- вставания/запрыгивания на гимнастическую скамейку или стенку, на опору разной высоты;<br>- спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед, в «доскок»;<br>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;<br>- прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз;<br>- быстрая смена ног в выпаде;<br>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту |
| Развитие силы | Упражнения:<br>- ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть |

| | |
|---|---|
| | стопы;<br>- отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен;<br>- приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, с медболом, с гантелями, с гирей);<br>- удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;<br>- упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц;<br>- упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом, подъем переворотом);<br>- лазанье по канату;<br>- сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену;<br>- упражнения для мышц пресса («складки» с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки);<br>- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);<br>- «планка»;<br>- упражнения для мышцы разгибатели спины |
| Развитие выносливости | Кросс, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п., подвижные игры |
| Комплексное развитие качеств | Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол), подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами |
| Специальная физическая подготовка | |
| УТЭ до трех лет | |
| Развитие гибкости | Упражнения для развития активной гибкости:<br>- маховые упражнения (вперед, назад, в сторону);<br>- из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п.;<br>- «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола;<br>- перекаты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно;<br>- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч, держась обеими руками за скакалку поднять руки на верх и опустить назад;<br>- упражнения: «мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат).<br>Упражнения для развития пассивной гибкости:<br>- «мост», стоять 20 счетов;<br>- шпагаты, сидя на полу или с возвышенности;<br>- «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки |
| Развитие ловкости | Гимнастические упражнения:<br>- кувырки с поворотами;<br>- равновесия на одной ноге «ласточка»;<br>- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках (на полу, на возвышении), спичаги из различных положений, повороты в стойке |

| | |
|---|---|
| | на руках на 180°, 360°;<br>- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.<br>Акробатические упражнения (связки):<br>- комбинации из рондата, фляка, сальто;<br>- упражнения на минибатуте: прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;<br>- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;<br>- упражнения на гимнастических снарядах для развития ориентации в пространстве, точности приземления |
| Развитие силы | Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления:<br>- приседания с выпрыгиванием/приседания «сумо»/ на одной ноге «пистолет»;<br>- выпады со сменой ног в прыжке/отведение ног;<br>- подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине;<br>- висы на перекладине, на гимнастической стенке;<br>- упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);<br>- отжимания с узкой постановкой рук/отжимания с широкой постановкой рук;<br>- «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине;<br>- удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре, упоры на руках, спичаги |
| Развитие выносливости | Эстафеты с элементами акробатики |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков;<br>- различные эстафеты и игры;<br>- упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине);<br>- прыжки с использованием скамейки |
| УТЭ свыше трех лет | |
| Развитие гибкости | Упражнения для развития активной гибкости:<br>- маховые упражнения ногами (вперед, назад, в сторону);<br>- из положения и.п. стоя, опуститься в «мост» и вернуться в и.п.;<br>- «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола;<br>- перекаты через «мост»: и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делается перекат через грудь в положение лежа на животе и обратно;<br>- «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч, держась обеими руками за скакалку поднять руки на верх и опустить назад;<br>- упражнения: «мексиканка», «краб», «ивушка»; |

| | |
|---|---|
| | - варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку)<br>Упражнения для развития пассивной гибкости:<br>- «мост», стоять на 20 счетов, выполнить несколько подходов;<br>- шпагаты, сидя на полу или с возвышенности;<br>- «складки», сидя на полу или с использованием шведской стенки |
| Развитие ловкости | Гимнастические упражнения:<br>- кувырки с поворотами;<br>- равновесия на одной ноге («ласточка»);<br>- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках (на полу, на возвышении), спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180°, 360°;<br>- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.<br>Акробатические упражнения (связки):<br>- комбинации из рондата, фляка, сальто;<br>- повороты на 180°, 360°, 540°, 720°;<br>- прыжки на минитрампе или автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180°, 360° |
| Развитие силы | Упражнения «стоечной подготовки»:<br>- разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре.<br>Упражнения с отягощением (гриф, гантели).<br>Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения, а также приседания на одной ноге «пистолет», с выпрыгиванием / приседания «сумо», выпады со сменой ног в прыжке, подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине, висы на перекладине, на гимнастической стенке, подъем ног из виса на перекладине до угла 90°, вис на перекладине ноги согнуты под углом 90°.<br>Упражнения:<br>- на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);<br>- отжимания с узкой постановкой рук/отжимания с широкой постановкой рук, обратные отжимания от скамьи;<br>- «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине, упоры углом, вис углом на шведской стенке |
| Развитие выносливости | Выполнение различных элементов упражнений на время |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Упражнения:<br>- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;<br>- различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков;<br>- упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине);<br>- прыжки с использованием скамейки, прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него; |

| | |
|---|---|
| | - прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением |
| Техническая подготовка | |
| УТЭ до трех лет | |
| Обучение техники акробатики | Акробатические упражнения:<br>- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;<br>- из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;<br>- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;<br>- стойка на руках – кувырок вперед; - кувырок вперед с разбега на горку матов, кувырок вперед с разбега прогнувшись;<br>- прыжок с поворотом на 360° кувырок вперед;<br>- прыжок с поворотом на 360° кувырок назад;<br>- из основной стойки «мост» опуститься и встать;<br>- из стойки на руках «мост» встать (переворот вперед на две ноги);<br>- «мост» толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь;<br>- переворот в шпагат, шпагат на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;<br>- шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;<br>- переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну руку;<br>- переворот назад и вперед на одну и две ноги;<br>- переворот вперед со сменой ног;<br>- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;<br>- стойки силой с прямыми ногами на голове;<br>- «колесо» влево, вправо, через одну руку;<br>- курбет, курбет в шпагат;<br>- вальсет - рондат;<br>- фляк;<br>- рондат, два фляка;<br>- рондат, сальто назад;<br>- сальто вперед с «мостика» или трамплина;<br>- сальто вперед, сальто вперед в группировке, согнувшись;<br>- двойные сальто;<br>- соединение из пяти-шести элементов;<br>- темповой переворот вперед на одну ногу;<br>- темповой переворот вперед на две ноги;<br>- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат фляк |
| Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в таблице № 17.1) | Элементы классического танца у опоры:<br>- battement tendu вперед, в сторону, назад;<br>- battement tendu jete вперед, в сторону, назад;<br>- rond de jamb par-terre en depor и en dedan;<br>- releve lent вперед, в сторону, назад;<br>- grand batman gete вперед, в сторону и назад;<br>- полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры;<br>- battement fondu; - battement developpe;<br>Элементы классического танца для выполнения на середине:<br>- маленькое adagio;<br>- разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад);<br>- элементы характерного танца; |

| | |
|---|---|
| | - «крестный ход» или «плетенка»;<br>- элементы русского танца («переменный ход», «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.);<br>- разучивание позы croise и позы efface. Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras |
| Обучение элементам художественной гимнастики | Упражнения:<br>- равновесие - переднее, «затяжка» боковая;<br>- «большие прыжки» – шагом, шаг – смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360°;<br>- «большие прыжки» – шагом, кольцом, подбивной, перекидной;<br>- волны корпусом – передняя, обратная, боковая |
| УТЭ свыше трех лет | |
| Обучение техники акробатики | Акробатические упражнения индивидуальной работы:<br>- прыжок с поворотом на 360° кувырок назад;<br>- «перекидка» вперед со сменой ног, в шпагат, на колено;<br>- переворот назад в шпагат, на колено;<br>- переворот вперед через одну руки, тоже в сед;<br>- курбет в шпагат;<br>- фляк в шпагат, на колено, в упор лежа;<br>- из «моста» толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;<br>- из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180°, 360°;<br>- «колесо» влево и вправо, колесо через одну руку;<br>- рондат, два фляка;<br>- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись; - сальто вперед в группировке |
| Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в таблице № 17.1) | Элементы классического танца у опоры:<br>- battement tendu вперед, в сторону, назад;<br>- battement tendu jete вперед, в сторону, назад;<br>- rond de jamb par-terre en depor и en dedan;<br>- releve lent вперед, в сторону, назад;<br>- grand batman gete вперед, в сторону и назад;<br>- полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры;<br>- battement fondu;<br>- battement developpe.<br>«Середина»:<br>- разучивание позы croise и позы efface. Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras. |
| Обучение элементам художественной гимнастики | Упражнение:<br>- равновесие – переднее, «затяжка» боковая;<br>- большие прыжки – шагом, кольцом, подбивной, перекидной |
| Теоретическая подготовка для УТЭ представлена в учебно-тематическом плане | |

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные задачи:

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

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

– сохранение здоровья.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка включает: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых соревновательных условий.

Элементы тактической подготовки:

- выбор музыки, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся;
- составление произвольных комбинаций с максимальной трудностью и надбавками с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны обучающихся и их подготовленности;
- внешний вид обучающихся (подбор специального костюма, выход на площадку, построение и т.п.);
- рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место и т.п.;
- психологическое воздействие на соперников (демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей);
- рациональное распределение трудных элементов между обучающимися с учетом их индивидуальных возможностей.

Тактические приемы:

- выбор варианта продолжения произвольной комбинации (разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке);
- показ своих возможностей при опробовании упражнений накануне соревнований и в ходе участия в них;
- построение произвольной комбинации с учетом сил противника.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

– воспитание морально-волевых качеств;

– развитие процессов восприятия; развитие внимания;

– способность быстро и правильно оценивать ситуацию;

– развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), а также методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Общие рекомендации по заполнению раздела.

Необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность

неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 19.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

**Таблица № 19**

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

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

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

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

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся:

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

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

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

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

16.5. При объединении (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;

16.6. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (представлены в таблице 20);

обеспечение спортивной экипировкой (представлены в таблице 21);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Таблица № 20**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Батут | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 2 | Весы электронные (до 200 кг) | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 3 | Дорожка акробатическая | комплект | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 4 | Зеркало настенное (0,6х2 м) | штук | на организацию | 6 |
| 5 | Ковер гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 6 | Лонжа страховочная | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 7 | Лонжа страховочная универсальная | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 8 | Магнезница | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 9 | Магнезия спортивная | кг | на обучающегося | 0,2 |
| 10 | Мат гимнастический (200х100х10 см) | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 11 | Мат поролоновый (200х300х40 см) | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 12 | Мостик гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 13 | Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 14 | Подставка-куб гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 15 | Подставка для страховки | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 17 | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 6 |
| 18 | Стоялки гимнастические | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19 | Турник брусья | штук | на тренировочный спортивный зал | 5 |
| 20 | Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 10 |

**Таблица № 21**

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | штук | на обучающего | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающего | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины) | штук | на обучающего | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Шорты или короткое трико | штук | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Чешки гимнастические | пар | на обучающего | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть) / Госкомспорт СССР. - М.: Советский спорт, 1991. 115с.

2. Бегидова, Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис.канд.пед.наук: 13.00.04. - М., 1989. - 158 с.

3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб.пособие. - Челябинск: Изд.центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.

4. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В. М. Смолевского. - М., 1987.

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановления. - М., 1981.

6. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - №4. - С. 39-41.

7. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М., 1988.

8. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52.

9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Владос, 2005. - 63 с.

10. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. -М., 1984.

11. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис.канд. пед.наук : 13.00.04.- Хабаровск, 2003. - 172 с.

12. Психология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.

13. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис.канд.пед.наук. - Омск, 1998. - 142 с.

14. Романенко В. Д.. Максимович В.А. Круговая тренировка. - М., 1986.

15. Смолевский В. М., Курысь В. Н. Сложные акробатические прыжки. - М., 1985.

16. Тюрин Д. М., Васичкин В.И., Техника массажа. - Л., 1986.

17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

18. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно – правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. - 31 с.

19. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.

20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

21. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. - 330 с.

22. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).

23. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.

24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

25. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.

26. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.

27. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.

28. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.

29. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.

30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ: Астрель , 2004. - 863 с. : ил.

32. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185 с.

33. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры – 2004. - № 7. - С. 38 – 39.

34. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. -139 с.

35. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробаток -

прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 -12.

36. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.

37. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.

38. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

39. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

40. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 г. № 902).

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru

2. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru

6. Международный Олимпийский Комитет – «http://www.olympic.org»

7. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «http://www.wada-ama.org»

8. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «http://www.rusada.ru.

9. Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» – Москва. – URL: https://sportgymrus.ru