

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

Принято на педагогическом совете  
от «16» мая 2023г. № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО «СШ № 1»  
МО Динской район  
А.А.Карякин  
«16» мая 2023г.

**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 02.11.2022 № 910

**МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 6 лет**

*Колаева Е.Н. – ст. тренер-преподаватель  
МАУ ДО «СШ № 1» МО Динской район  
Назаренко М.А. – зам. директора по УР  
МАУ ДО «СШ № 1» МО Динской район*

ст. Динская  
2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
3.	Система контроля	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	33
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	38
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
5.1	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	82
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	85
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	85

6.2	Кадровые условия реализации Программы	87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	89

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «СШ № 1»  
МО Динской район  
А. А. Карякин  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
20\_\_ г.

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

### **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 02.11.2022 г. № 910; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», приказ Министерства спорта от 07.12.2022 №1163; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами МАУДО «СШ № 1» МО Динской район.

Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение спортивной акробатике, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки акробатов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. Обучающие – получение обучающимися знаний в области вида спорта «спортивная акробатика», освоение техники спортивной акробатики, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. Развивающие – ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

3. Воспитательные – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающимися, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

4. Спортивные – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающимися и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, города, края и Российской Федерации; подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спортивной акробатике.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» составляет:

- Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года обучения;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 2-5 лет обучения;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – не ограничивается;
- Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно таблице № 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**

**Таблица № 1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость* (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	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.

На ЭНП зачисляются лица не моложе 6 лет. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе: - период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; - период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 10 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся обучающиеся в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и соответствовать уровню

спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

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

\*«Наполняемость группы» указана минимальная с учетом требований ФССП, максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634.

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки согласно таблице № 2. Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

б) Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные тренировки формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающихся и вносит определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебных занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их



эмоциональность, стимулировать повышение уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т. п.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в таблице № 3

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
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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования				
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		

2.3.3. Спортивное соревнование — это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания.

Спортивные соревнования и требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальные объемы соревновательной деятельности указаны в таблице № 4

Таблица № 4

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

2.4.1. 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.

2.4.2. 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.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	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		спортивного мастерства		спортивного мастерства			
	Недельная нагрузка в часах		10-12		12-16		16-18		18-24			
	4,5-6		6-8		10-12		12-16		16-18		18-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
	Наполняемость групп (человек) минимальный											
	10		6		6		6		6		6	
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	25-37	59-86	25-37	78-115	9-11	47-57	9-11	57-68	9-11	75-91	9-11	85-102
2.	13-17	31-39	13-17	41-53	18-24	94-124	18-24	113-149	18-24	150-199	20-26	188-243
3.	-	-	-	-	5-7	26-36	5-7	32-43	6-8	50-66	6-7	57-65
4.	42-54	99-126	42-54	131-168	42-54	219-280	42-54	263-336	42-54	350-449	44-56	412-524
5.	1-2	3-4	1-2	4-6	4-6	21-31	4-6	25-37	3-5	25-41	1-2	10-18
6.	-	-	-	-	3-5	16-26	3-5	19-31	3-5	25-41	3-4	29-37
7.	1-2	3-4	1-2	4-6	1-2	6-10	1-2	7-12	1-2	9-16	1-3	10-28
	234-312		312-416		520-624		624-832		832-936		936-1248	
	Общее количество часов в год											

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий, направленных на формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно

анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (см. таблице № 6.):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица № 6

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<u>Для групп НП</u> <b>Теоретическое изучение:</b> Ознакомление с правилами вида спорта «спортивная акробатика». Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта	в течении года
		<u>Для групп УТЭ до 3-х лет</u> <b>Практическое изучение:</b> Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судья на линии, судья на времени.	в течении года
		<u>Для групп УТЭ св 3-х лет</u> <b>Практическое изучение:</b> Участие в судействе соревнований в качестве судьи, помощника секретаря.	в течении года
		<u>Для групп ССМ</u> <b>Практическое изучение:</b> Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи на линии, по времени. Судейство соревнований	в течении года
		<u>Для групп ВСМ</u> <b>Практическое изучение:</b> Участие в судействе соревнований в качестве судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи на линии, по времени, артистизму. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара	в течении года

1.2.	Инструкторская практика	<p><u>Для групп УТЭ</u>          Практическое изучение:          Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p>	в течение года
		<p><u>Для групп ССМ</u>          Практическое изучение:          Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение элементам акробатики. Формирование навыка наставничества.</p>	в течение года
		<p><u>Для групп ВСМ</u>          Практическое изучение:          Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе</p>	в течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия:          «День России»          «День физкультурника»          «День знаний»          Осенний кросс          Беседы:          «Мы против вредных привычек»          «Жизнь прекрасна- когда она безопасна»          «Здоровье - это здорово»          «Полезный разговор»</p>	июнь август сентябрь октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Теоретическое изучение:</b>          Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.  <b>Практическое изучение:</b>          Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массажа, самомассаж.          Соблюдение рационального,</p>	в течение года



		сбалансированного питания, водный контроль. Витаминация.	
2.3	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление с Государственными символами России  «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»;  Показательные выступления, посвященные «Дню защиты детей»  «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан»  Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов..	в течении года  май  июнь  сентябрь  в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - анкетирование, опрос обучающихся и	В течение года

		членов их семей	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
5.	<b>Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся</b>		
5.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
5.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни, - оформление стенда в учебно-тренировочных группах, - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	в течение года
5.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь  во время зимних школьных каникул
6.	<b>Связь с семьей</b>		
6.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и	1 раз в полугодие

		обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
6.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
6.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	1 раза в год

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения

официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на обучающемся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, таблица № 7.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним с обучающимися, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающий обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей обучающимися.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

**Таблица № 7**

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно октябрь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно октябрь	Инструктаж
Памятка для тренера, спортсмена, родителя	Ежегодно октябрь	Инструктаж

Понятие о допинге	Октябрь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	ноябрь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция
Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для спортсменов сборных команд РФ	июнь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных спортсменов	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАД
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по спортивной акробатике. Поочередно, исполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать технику спортивной акробатики. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией акробатики, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия,

уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

На тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в физкультурно-спортивных организациях, спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

*Судейская практика* дает возможность обучающемуся получить квалификацию судьи по избранной дисциплине. В возрасте 16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии сдачи квалификационного зачета присваивается судейская квалификация «третья категория».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам:

- достигшим возраста - 16 лет;
- продемонстрировавшим знания, умения в судействе;
- активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях в соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика - профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у обучающихся основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Таблица № 8.



## План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
<b>для групп на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет</b>	
Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в акробатике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частям. Владение 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, техникой акробатических элементов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять
Судейская	Изучение основных положений правил по спортивной акробатике. Судейство соревнований в роли судьи при участниках. Судейство соревнований в роли судьи.
<b>для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет</b>	
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях
Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, секретаря. Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на линии, на времени, помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований
<b>для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)</b>	
Инструкторская	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки
	Подготовка и проведение беседы с юными акробатами по истории спортивной акробатики, о россиянах – чемпионах мира, Европы
	Объяснение ошибок в различных элементах акробатики. Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам акробатики. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту
Судейская	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований,

	программа, участники соревнований, правила поведения)
	Ведение протоколов хода соревнований
	Судейская коллегия; обязанности судей.
	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП
	Судейство в роли судьи в контрольных соревнованиях
	Судейство первенства школы, района, среди групп младшей возрастной группы.
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с нормативными актами.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно таблице № 9

Таблица № 9

### Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно- оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

## План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики избранного вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие с объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 - 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само - и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнований	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание,	3-8 мин

		разминание).	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### **III. Система контроля**

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

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

##### **3.1.1. 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;
- принимать участие в контрольных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **3.1.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **3.1.3. 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. 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» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся спортивной акробатикой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

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

**Текущая аттестация** проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности акробатов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико - тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки таблицы 11-14, настоящей Программы.

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	беседы
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное	- словесный; - наглядный; -	- фотографии; - рисунки; -	- контрольные упражнения,



	занятие	практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- наблюдение за игрой занимающихся; - помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	- учебно-методические пособия; - правила соревнований по самбо; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	- оценка выполнения обязанностей на практике судьи на времени, на линии, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в учреждении, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки (см. Таблицы 11-14) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах 12-14, настоящей Программы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	колличество 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
			130	120	150	135
			-	7	-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	колличество 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	колличество 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	с	не менее		не менее	
			5		5	

	ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.					
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от 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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10м.	с	не более	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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. Расстояние от пальцев рук не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла в 90* (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла в 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	15
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	

2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
			1.25	1.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки 1-3 года обучения:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной акробатикой.
2. Формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировочным занятиям спортивной акробатикой.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей: аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.
5. Обучение основам техники спортивной акробатики.
6. Укрепление здоровья.

Основные направления тренировки. На начальном этапе 1-3 года подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одно цикловое планирование. Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование и стабилизация состава группы, развитие основных физических качеств, овладение основами техники спортивной акробатики, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП и СФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, прием контрольных нормативов по физической подготовленности; общая физическая подготовка, изучение основ техники выполнения акробатических элементов.

По окончанию годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

4.1.1. Задачи подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основами техники спортивной акробатики.

4. Создание представления о системе тренировки акробатов и физического воспитания. Специфика спортивной акробатики.

5. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

6. Укрепление здоровья.

4.1.2. Задачи подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.

2. Углубленное овладение техникой спортивной акробатики с учетом индивидуальных особенностей акробата.

3. Углубленная специальная физическая подготовка и по ОФП с преимущественным развитием качеств общей и специальной выносливости и определение возможностей.

4. Совершенствование техники спортивной акробатики. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений.

5. Углубленное представление о системе подготовки акробатов.

6. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

7. Укрепление здоровья.

4.1.3. Задачи подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

2. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

3. Сохранение здоровья.

4.1.4. Этап начальной подготовки

#### *Методические рекомендации*

Основной задачей этапа начальной подготовки юных акробатов является развитие физических качеств и разучивание упражнений, формирующих двигательную базу. Чем большим и многообразным двигательным запасом владеет ребенок, тем лучше и быстрее проявляются у него двигательные способности. Для этого следует очень тщательно подбирать средства и методы, отвечающие индивидуальным особенностям ребенка и обеспечивающие быстрое формирование двигательного навыка. Основными видами подготовки юных спортсменов является физическая и техническая.

На занятиях по акробатике общеразвивающие упражнения, включаемые в подготовительную часть занятий, служат основным средством для развития физических качеств в процессе тренировки. Они часто используются в качестве индивидуальных домашних занятий. Общеразвивающие упражнения можно выполнять, как отдельными частями тела, так и всеми одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячами, гантелями,

резиновыми амортизаторами, на стенке, скамейке и др.), индивидуально и в парах.

Начальная подготовка в спортивной акробатике предусматривает получение акробатом простейших, но весьма важных навыков, с которых начинается освоение все более сложных упражнений на вале. Это своего рода «школа движений» в каждом из упражнений, имеющем свою специфику. В соответствии с принятым гимнастическим стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений, а именно упражнения на дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движений. Для этого широко используют методы – строго регламентированного (дозированного) упражнения, игровой и соревновательный.

Основная задача специализированной технической подготовки сводится к овладению элементами начальной школы движений: осанка, в том числе в положениях упора, стойке на руках; основные положения тела и способы их изменения в упоре; фрагменты техники базовых элементов; начальная хореографическая и батутная подготовка.

Программа для акробатов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения занимающихся контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Информативными показателями на этапе начальной подготовки являются результативность набора занимающихся, сохранность контингента и показатель отсева.

## **Первый год обучения**

### ***Теоретические занятия***

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь.

### ***Практические занятия***

Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения: построение, расчет по порядку, на первый и второй, равнение, повороты на месте.

2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы.

3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком.



4. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

5. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м. Кросс 500 м. Прыжки: многоскоки, в длину с места.

6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» и др.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП).***

1. Упражнения для развития координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад; прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.

- сочетание движений различными частями тела:

движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим сочетанием с движениями одноименной ногой в той же плоскости;

движения одной рукой (правой и левой) в сторону с последующим сочетанием с аналогичными движениями ногой;

то же, что два предыдущих упражнения, но движения двумя руками сочетать с поочередными движениями то правой, то левой ногой; движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями правой ногой;

то же, но сочетание движений руками и левой ногой; движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука, левая нога);

одновременные движения руками (правая в сторону, левая вверх, и наоборот);

то же, но в сочетании с движениями ногой в сторону; одновременные движения руками в разных направлениях (правая в сторону, левая вперед, и наоборот);

то же с движениями ногой вперед или в сторону; аналогичные движения, но правая рука вперед, левая вверх, и наоборот, в сочетании с движениями ногой в сторону или вперед;

упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.

разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться коленей;

- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); - мост из положения лежа на спине;

- полушаг на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

### 3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднятие и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на возвышении 30 см;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - поднятие туловища;
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места.
- прыжки на скамейку.

### *Техническая подготовка (Специальная двигательная подготовка).*

#### 1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

##### 1.1. Оценивание движений во времени:

- приседание выполнять на четыре счета, на два и на каждый счет;
- наклон вперед – на четыре счета и на один и т. д.
- сохранять позу правильной осанки, стоя у стены, в седе ноги врозь 3,5 и 10 секунд.
- ходить быстро (на каждый счет) и медленно, делая шаг на два счета;

##### 1.2. Оценивание движений в пространстве:

- полуприседание и полное приседание;
- полунаклон и наклон;
- поднятие ноги на 45 и 90°;
- взмах ногой небольшой (45°) и высокий (более 90°);
- ходьба большими шагами (70-80 см) и малыми (40-50 см);

##### 1.3. Оценивание движений по степени мышечных усилий:

- прыжки с места возможно дальше и наполовину максимальной величины;
- броски мяча на дальность (далеко) и наполовину максимальной величины.
- сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;
- наклон вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием;
- подтягивание в висе без отягощения и с набивным мячом;
- приседание без отягощения и с гантелями или набивным мячом;

- сгибание рук в упоре лежа с «удобной» скоростью и медленно (с остановками по 6 с.);

## 2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- повороты прыжком, переступанием на 90°, 180°, в одну и другую сторону.

- перекаты: вперед, назад, в сторону из различных и. п. по 4-5 раз подряд. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях и в группировке по 3-4 раза подряд.

- кувырки: вперед в упор присев; 2-3 кувырка вперед; 2-3 кувырка назад; стойки: на голове, на лопатках, на руках (с помощью или у опоры).

## 3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- из основной стойки быстро принять положение позы приземления перед зеркалом. То же, но с закрытыми глазами.

- принять позу приземления перед зеркалом, но после прыжка в глубину с высоты 30-40 см (с гимнастической скамейки).

- то же, но с закрытыми глазами.

- то же, но прыжки выполнять в длину с фиксацией положения «доскока».

- то же, но спиной – с продвижением назад.

- прыжок «в глубину».

## 4. Упражнения в смешанных упорах:

- в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 90°, 180°, 360°.

- в упоре на коленях (колени) на гимнастической скамейке: упор на правом колени, на левом колени.

- в упоре присев.

- в седе ноги врозь.

- в седе и седе согнув ноги.

- в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднимание ноги.

- в упоре лежа сзади: поднимание и опускание туловища, перемещение по скамейке.

## 5. Прыжки на батуте:

- хождение по сетке;

- качи – руки на пояс, с движением рук;

- прыжки на двух ногах на месте, то же руки на пояс;

- прыжки с одной ноги на другую;

- кувырки вперед и назад;

- небольшие темповые подскоки в разных И.П.;

- типовые подскоки;

- прыжок на колени и прыжок на ноги;

- прыжок в сед и прыжок на ноги;

- прыжки с поворотами на 90°, 180°.

## 6. Акробатические упражнения:

- группировка – сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев – группировка - перекаат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе – перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушагат», сед ноги врозь – наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

### 7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса лицом к опоре.

- релеве – подъем на полупальцы (I, III, V п.н.);
- деми плие-полуприсед (I)
- батман тандю – выставление ноги на носок (I)
- батман тандю жете – махи на высоту 45 градусов (I)
- демиронд – полукруг (ан деор – наружу) (I)
- пассае – нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги (I или III)
- наклоны назад по I п.н., лицом к опоре.
- гранд батман жете – махи ногами на 90 градусов (I или III) – спиной к опоре.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.

На середине:

- танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.
- танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.
- постановка рук – подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
- волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.
- равновесия: стойка на носках (держать 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие;
- поворот переступанием на 180-360°.
- прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другая в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь.
- упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Игры под музыку – согласованность действий, играющих с музыкой.

### Второй год обучения

## **Теоретические занятия**

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь.

## **Практические занятия**

### **ОФП**

1. Строевые упражнения: повторение материала первого года. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная, исполнительная, Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты.

2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставной шаг, скрестный шаг, ходьба с различным положением рук.

3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком, с изменением направления движения (по диагонали, змейкой, по кругу).

4. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м из различных исходных положений. Кроссовый бег. Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту.

5. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.

### **СФП.**

#### **1. Упражнения для развития координационных способностей:**

- повторение программы 1-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- сочетание движений различными частями тела: поочередные движения руками в разных плоскостях;
  - то же в сочетании с движением ног (правая рука вперед, левая нога в сторону, и наоборот);
  - сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в обратном порядке вниз; быстрое переключение движений, различных по координации.
  - упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз - назад, скрестно и комбинированно (например, махом правой коснуться кисти левой и т.д.) – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90,180);
  - в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое);
  - из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;
  - в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев;

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

- упражнения с набивными мячами: поднятие мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват);

- прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год обучения, вверх на высоту (1/3, 1/2 роста спортсмена), с поворотами на 90, 180°, вверх в группировке, ноги врозь; в сед.

## 2. Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года спортивной подготовки;

- из седа ноги врозь – разновидности наклонов вперед до касания грудью (пола, коленных суставов.);

- махи (правой, левой) у опоры в различных направлениях (вперед – вверх, в сторону – вверх, назад – вверх);

- стоя – ноги врозь, ноги вместе – наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

## 3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- повторение программы 1-го года обучения с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;

- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;

- упражнения на перекладине: висы на время, подтягивание на количество раз (с помощью и без помощи);

- из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) – опускание и поднятие туловища.

## *Техническая подготовка (СДП).*

1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

### 1.1. Обучение умению оценивать движения во времени:

- пробегать 10 шагов за 10 и за 5 секунд;

- делать три кувырка вперед за 3 и за 6 секунд;

- лазить по канату с помощью ног (4 м) за 16 и за 10 секунд.

### 1.2. Обучение умению оценивать движения в пространстве:

- ходьба по разметкам, оценивая длину шагов 40, 60, 80 см;

- бег, оценивая длину шагов – 60 и 90 см.

- прыжки с места они могут выполнять прыжки на заданную длину по ориентиру.

- метание малых мячей на расстояние от 10 до 20 см.

### 1.3. Обучение умению оценивать движения по степени мышечных усилий:

- поднятие ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами набивной мяч);

- метание мячей разного веса (набивных и волейбольных);

- поднимание груза 1 и 5 кг;

## 2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- 2-3 кувырка вперед в быстром темпе;
- 2-3 кувырка назад в быстром темпе;
- стойки: на лопатках, на голове и руках; на руках (с помощью или у опоры).

## 3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90°, 180°;
- фиксация приземления после прыжка через препятствие;
- прыжок с подкидного мостика;

## 4. Упражнения в смешанных упорах:

- в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 90°, 180°.
- в упоре на коленях (колени) на гимнастической скамейке: упор на правом колени, на левом колени.
- в упоре присев.
- в седе ноги врозь.
- в седе и седе согнув ноги.
- в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднимание ноги.
- в упоре лежа сзади: поднимание и опускание туловища, перемещение по скамейке.

## 5. Прыжки на батуте:

- повторение материала первого года;
- прыжки с поворотами на 180°;
- прыжки в группировке;
- ¼ оборота вперед на четвереньки;
- ¼ оборота вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 180° с живота на живот, со спины;

## 6. Акробатические упражнения:

- «мост» наклоном назад;
- «шпагат» продольный;
- кувырок вперед, назад, боком в группировке;
- стойка на голове, предплечьях, руках;
- стойка кувырок вперед;
- стойка – в мост;
- стойка толчком двумя из упора присев;
- переворот боком (колесо);
- перекидка вперед, назад.
- рондат

## 7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса у опоры.

- повторение программы I г.об.
- деми и гранд плие (полуприсед и присед).
- батман тандю крестом по I, V н. п.

- батман тандю жете крестом по I, V н.п.
- наклоны вперед – назад по I п.н. , боком к опоре.
- ронд де жамб пар тер (круговое движение носком по полу)
- релевелянт (медленное поднимание ноги)
- грант батман – V п.

На середине:

- танцевальные шаги: повторить ранее пройденный материал; шаг польки, шаг вальса вперед, в стороны; тройной притоп. Основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, припадания, «ковырялочка»); танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 – 32 счета.

- волны руками, туловищем из седа на пятках; сочетание волн руками с различными шагами, выпадами; переводы рук по позициям

- равновесия: повторить ранее пройденный материал; равновесие в полуприседе на правой (левой) ноге;

- повороты приставлением ноги – выполнять на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой; скрестный поворот на 180°.

- прыжки: повторить пройденный материал; с двух ног с места с поворотом на 45° до 360°; из приседа вверх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног впереди; закрытый и открытый прыжок.

- упражнения на расслабление: поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх.

- игры под музыку – согласование действий, играющих с музыкой.

### Третий год обучения

#### *Теоретические занятия*

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России и за рубежом. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь.

#### Практические занятия

##### **ОФП**

1. Строевые упражнения: повторение материала второго года. Построение по сигналу в шеренгу, колонну, уметь принять требуемые дистанцию и интервал. Построение, расчет, повороты, перестроение в из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставной шаг, скрестный шаг, ходьба с различным положением рук.

3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком, с изменением направления движения (по диагонали, змейкой, по кругу).



4. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м из различных исходных положений. Кроссовый бег. Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту.

5. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Перестрелка» и др.

### **СФП.**

#### **1. Упражнения для развития координационных способностей:**

- повторение программы 2-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- общеразвивающие упражнения под музыку;
- сочетание движений различными частями тела: поочередные движения руками в разных плоскостях; то же в сочетании с движением ног (правая рука вперед, левая нога в сторону, и наоборот); круговые движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад); то же в сочетании с круговыми движениями ног (правая рука и левая нога вперед, и наоборот); сочетание движений руками в одном направлении, а ног в другом (во фронтальной плоскости); сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в обратном порядке вниз; быстрое переключение движений, различных по координации.

- упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз – назад), скрестно и комбинированно – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 180,360°);

- в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое);

- из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием;

- в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев;

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 2-го года обучения, балансирование на различных частях тела (ладони, стопе, на лбу); выкруты различным хватом; наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;

- прыжки на батуте: повторение материала за 2-й год обучения, вверх на высоту (1/2 роста спортсмена), с поворотами на 360°, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные)

#### **2. Упражнения для развития гибкости:**

- повторение упражнений 2-го года спортивной подготовки;
- из седа ноги врозь – разновидности наклонов вперед до касания грудью пола, с фиксацией наклонов и без нее;
- махи (правой, левой) без опоры в различных направлениях (вперед – вверх, в сторону – вверх, назад – вверх);
- стоя – ноги врозь, ноги вместе – наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

### 3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- повторение программы 2-го года обучения с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;
- лазание: по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажерах (стоялки);
- из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) – опускание и поднятие туловища.

### *Техническая подготовка (СДП).*

#### 1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

##### 1.1. Обучение умению оценивать движения во времени:

- пробегать 10 шагов за 10 и за 5 секунд;
- делать три кувырка вперед за 3 и за 6 секунд;
- лазить по канату с помощью ног (4 м) за 16 и за 10 секунд.

##### 1.2. Обучение умению оценивать движения в пространстве:

- ходьба по разметкам, оценивая длину шагов 40, 60, 80 см;
- бег, оценивая длину шагов – 60 и 90 см.
- прыжки с места они могут выполнять прыжки на заданную длину по ориентиру.
- метание малых мячей на расстояние от 10 до 20 см.

##### 1.3. Обучение умению оценивать движения по степени мышечных усилий:

- поднятие ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами набивной мяч);
- метание мячей разного веса (набивных и волейбольных);
- поднятие груза 1 и 5 кг; 2 и 10 кг;
- упражнения с резиновыми амортизаторами (растягивание одинарного бинта и сложенного вдвое).

#### 2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- 2-3 кувырка вперед в быстром темпе;
- 2-3 кувырка назад в быстром темпе;
- кувырок вперед с поворотом кругом и кувырок назад.
- стойки: на лопатках, на предплечьях, на голове и руках; на руках (с помощью или у опоры).

#### 3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- фиксация приземления после прыжков через 3-5 препятствий;

- с разбега 2-3 м – прыжок вверх толчком одной;
- то же, но прыжок в длину;
- то же, но прыжок вверх после толчка двумя;
- прыжок с подкидного мостика с закрытыми глазами;

#### 4. Упражнения в смешанных упорах:

- в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 180°, 360°.
- в упоре присев.
- в седе ноги врозь.
- в седе и седе согнув ноги.
- в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднимание ноги.
- в упоре лежа сзади: поднимание и опускание туловища, перемещение по скамейке.

#### 5. Прыжки на батуте:

- повторение материала 2-го года;
- прыжки с поворотами на 180°, 360° и более;
- прыжки в группировке и согнувшись;
- ¼ оборота вперед и назад;
- ½ оборота вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 360° с живота на живот, со спины;
- ¾ оборота вперед и назад;
- оборот вперед и назад, то же с винтом.

#### 6. Акробатические упражнения:

- «мост» наклоном назад из основной стойки;
- «шпагат» продольный, поперечный;
- серии кувырков вперед, назад, боком в группировке;
- стойка на голове, предплечьях, руках;
- стойка кувырок вперед согнувшись ноги врозь;
- стойка – в мост;
- стойка толчком двумя из упора присев;
- переворот боком (колесо);
- перекидка вперед, назад.
- переворот с разбега;
- рондат;
- комбинации из разученных упражнений.

#### 7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса у опоры.

- повторение программы 2 г.об.
- деми и гранд плие (полуприсед и присед).
- батман тандю крестом по I, V н. п.
- батман тандю жете крестом по I, V н.п.
- наклоны вперед – назад по Iп.н., боком к опоре.
- ронд де жамб пар тер (круговое движение носком по полу)
- релевелиант (медленное поднимание ноги)

- грант батман – V п.

На середине:

- танцевальные шаги: повторить ранее пройденный материал; шаг польки, шаг вальса вперед, в стороны; тройной притоп. Основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, припадания, «ковырялочка»); танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 – 32 счета.

- волны руками, туловищем из седа на пятках; сочетание волн руками с различными шагами, выпадами; переводы рук по позициям

- равновесия: повторить ранее пройденный материал; равновесие в полуприседе на правой (левой) ноге; вертикальное равновесие; остановка в равновесие после различных шагов.

- повороты приставлением ноги – выполнять на  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$  с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой; скрестный поворот на  $360^{\circ}$ .

- прыжки: повторить пройденный материал; с двух ног с места с поворотом на  $45^{\circ}$  до  $360^{\circ}$ ; из приседа вверх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног впереди; закрытый и открытый прыжок; подбивной в сторону, вперед, назад.

- упражнения на расслабление: поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх.

- упражнения на улучшение гибкости позвоночника, координации движений.

- движения свободной пластики: взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями и шагами.

- игры под музыку – согласование действий, играющих с музыкой.

#### 4.1.5. Учебно-тренировочный этап

##### *Методические рекомендации*

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе спортивной специализации 1-2-го года обучения разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) входят в содержание всех частей урока.

На этапе спортивной специализации свыше двух лет в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в этот период обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СФП и СДП большое внимание следует уделять правильной осанке и воспитанию вкуса к красоте движений.

На тренировочном этапе из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов

скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Следует обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в группе, отделении, школе.

Тренер-преподаватель и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.).

Все занимающиеся обязаны один раз в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен готовить своих воспитанников к искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях, ибо достижение побед в спорте зависит не только от спортивно-технической, но и от тактической и психологической подготовки.

Вооружив своих учеников тактическим мышлением, тренер на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо.

Основными информативными показателями на тренировочном этапе являются количество освоенных и стабильно выполняемых элементов базовой технической и физической подготовки, а также динамика спортивных результатов, а именно разрядность, степень освоения программы.

## **Первый год обучения**

### ***Теоретические занятия***

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Личная гигиена. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь. Антидопинговые правила.

### Практические занятия

#### **ОФП**

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание; строевой шаг, остановка группы в движении шагом и бегом; изменение скорости движения.

2. Ходьба и ее разновидности.

3. Бег: с отведением прямых ног назад, вперед ("ножницы"), приставными шагами, скрестно шагом в сторону, спиной вперед. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, из различных исходных положений.

4. Общеразвивающие упражнения; упражнения без предмета и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.д.), на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию, движений и ориентировку в пространстве.

5. Лазание: по гимнастической стенке вверх и вниз без помощи ног, на скорость, по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.

6. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивания и размахивания в висе; на брусках – размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук на махах вперед и назад; прыжок через «козла» боком и ноги врозь.

7. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м; кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; сдача норм ГТО соответствующей ступени.

8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайперы», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча и др. предметов.

#### **СФП и СДП**

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

#### 2. Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 серий и более);
- с поворотами на 90 и 180°;

- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

- лежа на животе руки вверх, принять осанку и раскачать спортсмена, то же на спине, правом и левом боку;

- подскоки в упоре лежа, в упоре лежа сзади самостоятельно.

- подскоки в о.с. руки вверх (желательно в одной точке).

- подскоки в стойке на руках (50-100 раз).

3. Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут):

- прыжки в группировке, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;

- сальто вперед и назад в группировке.

4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, координационных способностей, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола обучающихся.

5. Стоечная подготовка: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

6. Упражнения для развития гибкости:

- мост из положения стоя;

- шпагаты.

7. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжок прогнувшись с трамплина в «доскок»;

- то же, но с поворотом на 180°.

- приземление в «доскок» после кувырка вперед (назад);

- то же, но после 2-3 кувырков вперед (назад).

8. Хореография.

Элементы классического танца у опоры:

- повторение программы 2-3 г.об.

- сочетание деми плие и гранд плие по I, II, V п.н.

- батман тандю крестом с релеве по II, IV п.н.

- батман тандю жете

- ронд де жамб пар терр анн деор и анн дедан

- сюрле ку де пье с батман фондю

- батман фраппе крестом по V в положении на носок

- батман девелопе крестом по V в положении на носок

- гранд батман крестом с релеве по V в положении на носок

На середине:

- маленькое адажио – 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

- танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка», танцевальное соединение на основе этих шагов.

- движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде; взмахи руками в сочетании с прыжками; расслабление из основной стойки руки вверх в положение – стоя на колене; соединение взмаха и расслабления; боковая волна.

- одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами.

- равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п.

- прыжки: повторение пройденного материала; перекидной прыжок; прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.

Техническая подготовка.

Акробатические упражнения:

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

Парные упражнения:

- обучение хватам: лицевой, одноименный, глубокий;
- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед – руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;
- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. – выпад (правой, левой);
- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной – вторая согнута в колене – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».
- Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/;
- Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полшпагате с поддержкой Н.;
- Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/;
- Н. сед на пятках, В. - равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;
- Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/;
- с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении;
- В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени;
- Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;



- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. – через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);

- В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;

- В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.

#### Групповые упражнения:

- Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) – лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н. и С., - хват руками глубокий;

- Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н., В.- «мост» опорой на бедра С.

- Н. и С. Стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».

- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н. (ноги В. В «полупагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу;

- В. – стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;

- В.- сидит в «шпагате», С. И Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;

- Н. и С. стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. С их поддержкой;

- В. – с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) – соскок;

- В.- рондат (переворот боком) - 1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н. и С.

- В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.

- В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.

- В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С.;

- С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

## **Второй год обучения**

### ***Теоретические занятия***

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Личная гигиена. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь. Антидопинговые правила.

### **Практические занятия**

#### ***ОФП***

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; движение в обход, по диагонали и по кругу;

противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.

## 2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения для туловища: наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

- упражнения для ног: из стойки ноги врозь (вместе) – приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.

## 3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.

4. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотами кругом.

## 5. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость, ловкость

6. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м; кросс (юноши до 2 км, девушки до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.

7. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

## 8. Сдача нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени.

## ***СФП и СДП***

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, развития силовых способностей, ориентации в пространстве и пр.

2. Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах:

- прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,

- сальто вперед, назад в группировке,

## 3. Стойчая» подготовка:

- разновидности стоек на руках: «мексиканка», «краб»;

- жимы (спичаги) из различных положений;

- повороты в стойке на руках на 180, 360°,

## 4. Упражнения на брусьях:

- сгибание и разгибание рук в упоре с размахиваниями и без;

- упор углом, упор углом вне.

- передвижение в упоре.

## 5. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки с возвышения 100-130 см на точность приземления;

- прыжок прогнувшись с батута на «выпрыжку»;
- то же, но с поворотом кругом;
- то же, но с закрытыми глазами.

## 6. Хореография

Элементы классического экзерсиса у опоры:

- демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра;
- батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве;
- атман жете в сочетании с батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве;
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фраппе в сочетании с релеве, батман жете, дубль батман фраппе;
- батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню;
- ронд де жамб ан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд;
- батман девелопе в сочетании с гранд плие;
- гранд батман жете крестом по Vп.н.;
- махи в кольцо назад;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (соте);
- подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе);
- прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

- танцевальные шаги: «моталочка», «подбивка» в русском стиле; движения в восточном стиле;
- учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов;
- одноименный поворот в аттитюде на 360°;
- сочетание различных шагов, прыжков с последующим поворотом на 360°;
- равновесие: затяжка назад у опоры, из выпада вертикальное равновесие в аттитюде, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата;
- прыжки: перекидной прыжок в равновесие; со сменой ног впереди в равновесие; толчком дух в шпагат «разножка»;
- волна туловищем из разных исходных положений, взмахи руками и туловищем из седа на пятках и последующим расслаблением;
- самостоятельная работа: позиции рук перед зеркалом; прыжки; равновесия (работа над ошибками).

### ***Техническая подготовка.***

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка вперед и назад на одну, на две;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;

- соединение из 5-6 элементов;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- колесо-рондат;
- переворот назад – переворот вперед на две;
- переворот на одну, рондат-фляк.

#### Парные упражнения:

- вход на плечи;
- стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;
- равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки);
- стойка на груди обхватом;
- подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

#### Групповые упражнения (женские группы):

- нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень;
- нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней;
- верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой.

#### Групповые упражнения (мужские группы):

- нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени;
- верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средниестойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени;
- нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

Изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (правила по спортивной акробатике – 2021-2022 гг.

### Третий год обучения

#### *Теоретические занятия*

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

## Практические занятия

### **ОФП**

#### 1. Основная гимнастика:

- повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения – скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа;

- бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

#### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами;

- наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- упражнения для туловища – наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены;

- то же, но лежа бедрами на скамейке;

- упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ног в положении стоя, сидя и лежа;

- упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

- упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);

- брусья – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из вися стоя и возвращение в исходное положение;

- прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

- канат – лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

#### 3. Упражнения на гибкость и растягивание:

- сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

- у гимнастической стенки: стоя спиной, наклон, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног;
- стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена;
- сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост;
- стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;
- с резиновым бинтом (палкой, скакалкой): поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать;
- шпагат скольжением на правую и левую ногу;
- из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание облегченного ядра или бросок набивного мяча, метание гранаты, эстафета 4X60 м.

5. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями, волейбол, баскетбол, футбол.

6. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени.

### ***СФП и СДП.***

#### 1. Упражнения для вестибулярного анализатора:

- вращение (повороты) на носке на 360 и 540°;
- прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

#### 2. Прыжки на батуте:

- с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- прыжок на спину, поворот на 360° и встать;
- на животе: подскок, подскок – дважды поворот по 180, а затем сразу на 360.
- на животе: но в другую сторону.
- то же, что 1 и 2, но на спине. Если подскоки на спине, то при повороте влево опускается левая рука, а вправо – правая рука. Если подскоки на животе, то при повороте влево опускается правая рука, а при повороте вправо – левая.
- с живота, резко взять группировку и успеть до падения раскрыться – 10 раз.
- то же на спине.
- прыжки с высоким взлетом вверх;
- 10 прыжков за 15 секунд (прыжки высокие).
- прыжки на ногах руки вверх (держат позу).
- прыжки в стойке на руках (50-100 раз самостоятельно).
- прыжки в стойке на руках с хлопками.

- сальто вперед и назад в чередовании с прыжками;
- два сальто подряд в различных сочетаниях.

### 3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в руках партнера

#### 4. Упражнения со снарядами-тренажерами:

- стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках;
- балансирование на руках различных предметов и приспособлений.

#### 5. Упражнения стоечной подготовки:

- удержание стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- разновидности стоек.

#### 6. Хореография.

- Элементы классического экзерсиса у опоры.
- деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра по всем позициям ног;
- батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве по I, V п.н.;
- батман жете на полупальцах с деми плие, батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фраппе, дубль батман фраппе;
- батман фондю;
- ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд;
- батман девелопе с деми и гранд плие;
- гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие;
- махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из V в V позицию;
- прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (этапе),
- прыжок в шпагат у опоры.

#### На середине:

- танцевальные шаги: «веревочка» с переступанием, «веревочка» в повороте, танцевальные движения в венгерском стиле;
- учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов с элементами акробатики;
- 2 - 3 одноименных поворота на 360° с продвижением вперед;
- спиральный поворот на 180°, сочетание поворотов с волнами, равновесиями;
- равновесие: заднее равновесие у опоры, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжка вперед и назад;
- прыжки: прыжок со сменой ног впереди – сзади; махом прямой ноги вперед, прыжок с поворотом на 360; скачками в шпагат;
- волна и взмахи туловищем из разных исходных положений. I и II пор де бра.

- акробатические и полуакробатические элементы в сочетании с кувырками, равновесиями: перекидка назад в «ласточку», перекидка вперед в кувырок и т.д.

- самостоятельная работа: пор де бра, прыжки, равновесия (работа над ошибками).

- совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.

#### ***Техническая подготовка.***

##### Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- перекидка назад в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь в упор лежа;
- курбет в шпагат;
- рондат – сальто назад;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;

##### Парные упражнения:

- вход на руки и плечи Н. прыжком и броском с поворотом Н.;
- то же на руки Н. с поворотом В. (для женских пар входы облегченные);
- со стойкой ногами в руках Н. сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): поддержка под спину;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- броском из поддержки под живот в «рыбку»;
- темповые упражнения (для юношеских и смешанных пар): в стойке ногами в согнутых руках Н. броском поворот на 180 и 360°;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках Н.;
- с фуса броском поддержка под живот;
- темповые упражнения для женских пар: полет в «рыбку» с пола или из «ласточки»;
- прыжок в поддержку под спину;
- из «рыбки» поворот в поддержку под спину на предплечья;
- прыжок на предплечья.

##### Групповые упражнения для девушек:

- пирамиды – Н. и С. в выпаде боком друг к другу, В. в стойке руками на коленях с поддержкой партнерш;
- то же, Н. и С. в шпагате;
- Н. в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу С., стоящей в положении «моста», В. в стойке руками на коленях Н. с поддержкой;
- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;



- темповые упражнения – прыжок в «ласточку» на предплечья;
- прыжок с поворотом после рондата на предплечья. в «ласточку»;
- рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья;
- темповые броски в четырех.

#### Групповые упражнения для юношей:

- пирамиды – Н. и 1-й С. – выпады, 2-й С. – стойка ногами на их бедрах с поддержкой, В. в стойке ногами в согнутых руках 2-го С.;

- Н. лежит на спине, ноги подняты, 1-й С. лопатками опирается о ступени Н., 2-й С. в стойке ногами на груди 1-го С., В. в стойке на руках Н. с поддержкой за ноги 2-м С.;

- Н. в полуприседе, 2-й С. в стойке ногами на бедрах Н. спиной к нему, 1-й С. в стойке ногами на полу, руки подняты вверх, 2-й С. держит его за запястья, верхний в стойке плечами на руках 1-го С. с опорой руками о предплечья 2-го С.;

- темповые упражнения – В. броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки Н.;

- В. – с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки Н.;

- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;

- В. – прыжок с плеч Н. в четыре;

- В. – прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;

- В. – броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к Н.;

- В. – прыжком назад в стойку на руках нижнего броском С.;

- В. – броском Н. сальто вперед на четыре.

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского и III спортивного разрядов действующей классификационной программы (Правила спортивной акробатики 2021-2022 г.).

### Четвертый год обучения

#### *Теоретические занятия*

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

**ОФП**

### 1. Основная гимнастика:

строевые упражнения – перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более;

размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

2. Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требования к качеству их выполнения (из программы 3-го года обучения).

3. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование материала, пройденного на 3-м году обучения.

4. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование материала 3-го года обучения.

5. Сдача норм комплекса ГТО соответствующей ступени.

### ***СФП и СДП***

Дальнейшее совершенствование материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте исполнения.

### Хореография

Элементы классического экзерсиса у опоры: обучение элементов экзерсиса на полупальцах:

- деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра;
- батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве;
- батман жете на с деми плие, батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве;
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фраппе, дубль батман фраппе;
- батман фондю на, дубль батман фондю;
- ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд.
- батман девелопе с деми и гранд плие.
- гранд батман в сочетании с батман жете, деми плие;
- махи в кольцо назад;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из V в V позицию и т.д.;
- прыжки в шпагаты у опоры.

На середине:

- танцевальные движения в испанском стиле;
- учебные комбинации (этюды) – объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики;
- совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков, равновесий, прыжковых связок;

- равновесие: заднее равновесие, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затыжки вперед, в сторону, назад с последующим переходом в выпад, волну, спиральный поворот;
- прыжки: «разножка» толчком с двух ног (продольная, поперечная); касаясь в кольцо, скачками в шпагат, перекидной в кольцо.
- волны руками в сочетании с выпадами, равновесиями и т.д.;
- акробатические и полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками – прыжок с поворотом на 360-кувырок назад; перекидной прыжок – перекидка назад в шпагат и т.д.
- самостоятельное составление коротких этюдов на основе пройденного материала.
- совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.

### ***Техническая подготовка***

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы Составление и совершенствование произвольной программы I спортивного разряда.

## **Пятый год**

### ***Теоретические занятия***

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

### **Практические занятия**

#### ***СФП и СДП***

1. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных камер, в поролоновую яму и пр.

2. Упражнения на гибкость: («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия); - темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах, - упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3. Хореография

- совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине;
- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков, составление прыжковых связок с элементами ИВС;
- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений;
- составление этюдов;
- составление и совершенствование произвольных композиций.

### ***Техническая подготовка***

#### **1. Акробатические упражнения:**

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- равновесие на локте (локтях);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
- стойка силой согнувшись;
- переворот вперед, сальто вперед;
- сальто прогнувшись (маховое),
- сальто боком;
- рондат – переворот назад – сальто назад в группировке;
- рондат – сальто прогнувшись.

#### **2. Женские парные упражнения.**

##### **2.1. Балансовые упражнения:**

- на выпаде стойка на руках без поддержки;
- стойка на плечах поддержки;
- стойка плечами на ступнях с поддержкой, Н. в стойке на лопатках;
- стойка толчком с плеч на прямых руках Н.;
- В. – равновесие «ласточка» на плече Н.;
- поддержка под спину на одной руке;

##### **2.2. Темповые упражнения:**

- из поддержки под спину броском поддержка под живот;
- рондат, сальто назад через Н. броском под спину.

#### **3. Смешанные парные упражнения.**

##### **3.1. Балансовые упражнения:**

- стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний — сесть и лечь;
- равновесие ногой на прямой руке нижнего;
- стойка па одной руке на согнутой руке нижнего;
- то же, но верхняя в «узкоручке»;
- стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;
- стойка на руках толчком с ноги сзади;
- стойка на одной руке на предплечье;
- равновесия, поддержки: равновесие согнув йогу на прямой руке нижнего;
- наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего;
- поддержка под бедро на одной руке нижнего;

- поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом ее одной или двумя руками;
- поддержка боком на одной руке;
- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

### 3.2. Темповые упражнения:

- полтора пируэта из «ласточки»;
- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;
- полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом В. или Н., то же из стойки на руках, из поддержки под спину;
- броском под спину 3/4 сальто на прямые руки Н.

## 4. Мужские парные упражнения.

### 4.1. Балансовые упражнения:

- «узкоручка» на согнутой и прямой руке Н.;
- стойка на одной руке на голове Н.;
- стойка силой согнувшись в прямых руках Н.;
- из стойки на руках в прямых руках Н. опускание в упор на локте;
- стойка силой на прямых руках Н.;
- стойка из виса (каприоль).

### 4.2. Темповые упражнения:

- сальто на плечи броском под спину;
- броском стойка на руках с поворотом Н.;
- то же с поворотом В.;
- соскок с плеч или рук Н. – сальто согнувшись и прогнувшись.

## 5. Женские групповые упражнения.

### 5.1. Балансовые упражнения:

- Н. и С. в выпаде, В. в стойке руками на коленях партнерш без поддержки;
- Н. в выпаде, С. в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо Н., В. в стойке рукой на колене Н. с ее поддержкой одной рукой;
- то же без поддержки;
- В. в шпагате на прямой руке нижней и средней;

### 5.2. Темповые упражнения:

- с четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш;
- прыжок на спину на четыре (предплечья) после переворота назад прогнувшись или сальто;
- с четырех броски с поворотом на 180 и 360°;
- прыжок в «ласточку» на предплечья, в темпе поворот.

## 6. Мужские групповые упражнения.

### 6.1. Балансовые упражнения:

- Н. и 1-й С. – выпады, 2-й С. на бедрах партнеров, В. – стойка на руках в прямых руках 2-го С.;
- то же, но В. в стойке на одной руке на голове 2-го С.;
- полуколонна па бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го С.;
- то же со стойкой на одной руке на голове 2-го С.;

- Н. в полуприседе, 1-й С. на бедрах Н. лицом к нему в полуприседе, 2-й С. на бедрах 1-го С. спиной к нему, В. в стойке на руках 2-го С.;

6.2. Темповые упражнения:

- броском С. сальто назад в группировке в плечи к Н;
- с плеч Н. сальто назад в группировке на четыре к С;
- из стойки на руках полупереворот вперед на четырех к С.;
- 2-й С. на четырех у Н. и 1-го С., В. в стойке на руках в согнутых руках 2-го С., В. – курбет на четыре, 2-й С. – соскок;
- броском С. В. – полет с поворотом в стойку на руках в руки к Н.;
- одновременные соскоки с плеч или рук – сальто прогнувшись, сальто назад в стрикосат,

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (Правила спортивной акробатики).

#### 4.1.6. Этап совершенствования спортивного мастерства

##### *Методические указания*

Данный этап характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Этот этап сложный и трудоемкий для акробатов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Тренировочные группы уменьшают до 4-8 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Контроль за подготовкой осуществляется так же, как и на предыдущем этапе, путем проведения ТО, ЭКО, УМО и обследования соревновательной деятельности – (ОСД).

В группах спортивного совершенствования больше часов отводится на техническую подготовку и СФП, увеличивается количество тренировочных занятий.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы. К перспективным акробатам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд участвуют в международных соревнованиях.

Больше времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и

соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

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

Основным информативным показателем на этапе спортивного совершенствования является наличие произвольной программы, соответствующей модельным характеристикам для перспективных акробатов.

### ***Теоретические занятия***

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

### **Практические занятия**

#### ***ОФП***

1. Основная гимнастика: общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 м; бег на 1000 и 2000 м; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол и пр.

Сдача норм соответствующей ступени ГТО.

#### ***СФП***

#### **Прыжки на батуте:**

- запуск «волны» и  $\frac{1}{4}$  сальто назад.
- с прыжков «волна» и  $\frac{1}{4}$  сальто назад с продвижением на ловушку за спину.
- то же, но с продвижением спиной вперед и  $\frac{1}{4}$  сальто на живот.
- эти же движения с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .
- $\frac{1}{4}$  сальто на живот и с живота стойка на руках.
- $\frac{1}{4}$  сальто на спину и со спины в стойку на руках – это пол фляка. Сначала упасть на лопатки и ударив сетку ногами выйти в стойку на руках.

- сальто вперед с поворотом на 180°, соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке и прогнувшись, пируэтов;
- ½ сальто с ног на руки и продолжать прыгать на руках;
- ½ сальто назад и полвинта;

Темповые броски партнера, находящегося в стойке на руках в руках (плечах, на четырех); то же в стойке на ногах; специальные упражнения с предметами (стоялками, приспособлениями для баланса и пр.).

#### Хореография:

- сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т. д.;
- последовательная «волна» руками;
- из положения руки вперед – вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади;
- из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке;
- прыжок прогнувшись толчком двумя в круглый полу- присед и далее на месте, с шагом или в вальсовом шаге «волна» вперед;
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног, прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие, прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие;
- одноименный и разноименный поворот на 360°, поворот на 360° в равновесие;
- соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями;
- использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

### **Техническая подготовка**

Изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС. Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по программе МС.

#### 4.1.7. Этап высшего спортивного мастерства

##### *Методические указания*

Группы высшего спортивного мастерства комплектуются из спортсменов, достигших высоких результатов и являющимися мастерами спорта России, как правило, Кандидатами или членами команд региона и страны. В связи с тем, что в этих группах тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров-преподавателей, материал по ОФП и СФП подбирается тренерами индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и современных требований по подготовке акробатов высокого класса. Дальнейший тренировочный процесс, поиск новых акробатических элементов и соединений, их совершенствование идут в тесном содружестве тренера и спортсмена.



На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских и международных соревнованиях, а также выполнение требований по спортивной подготовке. Годичный цикл подготовки строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне увеличения общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время восстановительных мероприятий.

Техническая и физическая подготовка тестируется разработанными для сборных команд нормативами. Информация об уровнях подготовленности акробатов следует рассматривать как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса.

Оценка технической подготовленности акробатов – членов сборных команд всегда осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований. При этом предусматриваются три основных показателя во всех видах упражнений:

- содержание композиций – техническая оснащенность;
- уровень владения техникой упражнений;
- уровень надежности выполнения композиций.

Музыкально-акробатические композиции должны соответствовать специальным требованиям, которые превышают стандартный уровень правил соревнований. Управление подготовкой акробатов на этом этапе более всего приближено к схеме управления подготовкой членов сборных команд страны. В группе целесообразно иметь не более двух-трех составов. Акробаты много времени проводят на централизованных сборах, вне контактов с домом. Напряженность подготовки возрастает. Пребывание в сборных командах, а отсюда и продолжительность этапа высших достижений в акробатике невелика – в среднем 4-6 лет.

Основными информативными показателями на этапе высшего спортивного мастерства является спортивный результат, членство в составе сборных команд, соответствие произвольной программы специальным требованиям федерации спортивной акробатики России к участникам ответственных соревнований.

### ***Теоретические занятия***

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

### ***Практические занятия***

Совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений обязательной и произвольной программы в разных видах акробатики, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера.

Дальнейшее наращивание сложности акробатических упражнений, повышение технического мастерства, артистизма занимающихся до уровня ведущих акробатов мира.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в таблице № 16

Таблица № 16

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионата мира
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

культуры и спортом				Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на УТ этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап	Всего на этапе	≈ 1200		

совершенствования спортивного мастера	<b>ССМ</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные	в переходный		Педагогические средства	

	средства и мероприятия	период спортивной подготовки		восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Система спортивной подготовки в спортивной акробатике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся спортивной акробатикой в детском и юношеском возрасте.

Главная особенность спортивной акробатики – большое разнообразие акробатических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная акробатика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

В Учреждении культивируются все виды спортивной акробатики. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Официальные соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам:

– женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка (женская), четверка (мужская), в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- пара-балансовое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);



- пара-темповое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- пара-многоборье (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- пара-комбинированное упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- смешанная пара-балансовое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- смешанная пара-темповое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- смешанная пара-многоборье (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- смешанная пара-комбинированное упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- тройка-балансовое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- тройка-темповое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- тройка-многоборье (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- тройка-комбинированное упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- четверка-балансовое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- четверка-темповое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- четверка – многоборье (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- четверка-комбинированное упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- командные соревнования (мужчины, женщины).

Начиная с этапа начальной подготовки 2-го года обучения, но чаще на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам спортивной акробатики.

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

Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм, определяется ЕВСК. Возраст между партнерами, выступающими по программе спортивных разрядов – не лимитирован.

Официальные соревнования по спортивной акробатике среди пар и групп проводятся по возрастным группам: мальчики, девочки – 8-15 лет; юноши, девушки – 11-16 лет, 12-18 лет; юниоры, юниорки – 13-19 лет и мужчины и женщины – 14 лет и старше.

Спортсмены, выступающие по программе III юношеского спортивного разряда, выполняют упражнение, включающее в себя только индивидуальные элементы.

Спортсмены, выступающие по программе II и I юношеских спортивных разрядов выполняют одно обязательное упражнение – Комбинированное.

Спортсмены, выступающие по программе III и II спортивных разрядов, выполняют два обязательных упражнения – Балансовое и Темповое.

Спортсмены, выступающие по программам I спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (Балансовое и Темповое) упражнения и одно произвольное (Комбинированное) упражнение, которое соответствует действующим Правилам, а также требованиям, разработанным Техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) и утверждённым Исполкомом ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе мастеров спорта России, выполняют три произвольных упражнения (балансовое, темповое и комбинированное) согласно действующим Правилам, а также требованиям к трудности выполняемых упражнений.

На официальных соревнованиях, каждый состав (пара или группа) выполняют упражнения под музыку на гимнастическом помосте 12 x 12 метров. Мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в Правилах вида спорта «Спортивная акробатика». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблице Трудности FIG.

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, не координированное выполнение упражнений;
- нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер -преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

-спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

-освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

-все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

-за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

-занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

-занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

-тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

-для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

-на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

-выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя;

#### ***Обучающийся должен:***

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях должен уметь применять приёмы само страховки;

- соблюдать правила техники безопасности.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

-при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

-одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

-при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

-при обнаружении признаков пожара, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

### **Требования безопасности по окончании занятия:**

-после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

-проветрить спортивный зал;

-проверить противопожарное состояние спортивного зала

-выключить свет.

#### **Обучающийся должен:**

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 19);

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 №18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 19

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		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	1

	й для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)		щегося								
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочны й	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастически й для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чепки гимнастически е	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2 Кадровые условия реализации программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об

утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУДО «СШ № 1» МО Динской район определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (Таблица № 20).

**Таблица № 20**

**Кадровый состав лиц учреждения,  
необходимый для реализации Программы**

<b>Руководящие работники</b>
Директор
Заместитель директора
<b>Учебно-вспомогательный состав</b>
Специалист по кадрам
Специалист по охране труда
Специалист в сфере закупок
Секретарь-машинистка
Инженер
Администратор
Медицинская сестра
<b>Педагогические работники</b>
Тренер-преподаватель
Хореограф
Инструктор-методист

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех



этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих гимнастов на всероссийских и международных соревнованиях.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой включающий в себя комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (дидактические средства, наглядные пособия, контрольно-измерительные материалы и др.).

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной акробатике (обучающимся), рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной акробатики;
- просмотр и анализ выступлений ведущих акробатов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;

- беседы с тренером.

Учебно-методические ресурсы:

1. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина – М., 1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984.
5. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9.
6. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12.
7. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский Спорт, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010.
11. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность – М., Советский спорт 2008.
12. Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004.
13. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.
14. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.
15. Федотова Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва – М.: ООО «ПРИНТ-ЛЕТО», 2023.

Интернет-ресурсы:

On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: [Онлайн-курс \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)