

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП» ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА  
Г.НОВОКУБУАНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБУАНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Олимп»  
им. М.В.Канищева г.Новокубанска  
от «28» февраля 2023 г  
протокол № 2

Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ  
«Олимп» им. М.В.Канищева  
г.Новокубанска  
\_\_\_\_\_ Т.В.Коневцова  
«28» февраля 2023 г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России  
от 2 ноября 2022 года № 910

**Срок действия программы: 4 года**

**Автор – составитель:  
Передерий Ольга Валентиновна, тренер-преподаватель**

г. Новокубанск, 2023 г.

## Содержание

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной акробатике (номер-код вида спорта 081 000 1511 Я) в МАУ ДО СШ «Олимп» им. М.В.Канищева г.Новокубанска (далее – Организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 года № 910<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика», с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 года, регистрационный № 71368).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2015 № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 21.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – НП);

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

2. Реализация Программы направлена на 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.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иными целями и задачами Программы являются:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная акробатика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

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

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. В самостоятельный вид спорта оформилась в 1932 году. Это случилось на 10-х Олимпийских играх, когда акробатические прыжки у мужчин

вошли в программу соревнований по гимнастике в качестве отдельного вида спорта. После этого стали проводиться соревнования по акробатике в различных странах: США, Великобритании и т.д.

В СССР акробатика отделилась от гимнастики только в конце 1930-х годов - первый чемпионат состоялся в 1939 году. Среди женщин соревнования стали проводиться с 1940 года, а первые юношеские соревнования прошли в 1951 году. Первые чемпионы мира по спортивной акробатике в личном зачете были выявлены на чемпионате мира в Москве в 1974 году. Ими стали 13 спортсменов из СССР. А первый Кубок мира был разыгран годом позже в Швейцарии.

Сейчас Международная федерация акробатики входит в состав Международной федерации гимнастики, и это несет ряд проблем по поводу представления спортивной акробатики на Олимпийских играх. География этого вида спорта не так широка, как это необходимо для его включения в программу Игр.

Спортивная акробатика делится на пять видов:

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

Классификация упражнений:

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

В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения: акробатических прыжках - гладкое (включает сальто с поворотом не более чем на  $180^\circ$ )– и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на  $360^\circ$ ); в парных и групповых упражнениях – статическое (с балансированием) и темповое– (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из четырех возрастных категорий: 9-15 лет, 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет (юниоры). К соревнованиям среди мужчин и женщин допускаются пары и группы старше 14 лет и старше. Сложнейшие двигательные действия в спортивной акробатике выполняются в относительно постоянных условиях, где мастерство спортсменов оценивается по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.

В настоящее время выделяют пять видов современной парно-групповой акробатики:

Парные упражнения подразделяются на мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка). Функции партнеров четко

определены. «Нижний» подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, «верхний» выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела «нижнего» и с его помощью.

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

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

- 1) Прежде всего это проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).
- 2) Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объемами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.
- 3) Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.
- 4) В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть составлены в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 4-5 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-11 годам. До этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Этой цели служат первый и второй годы обучения этапа начальной подготовки, основная задача которых – укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика». В таблице № 1 указан минимальный возраст для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*Таблица № 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	8	6	12

В соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается:

объединение на временной основе учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проведение при необходимости учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем Программы

*Таблица № 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех	Свыше

			лет	трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

*Учебно-тренировочная нагрузка в таблице № 2 указана в астрономических часах в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».*

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной группой обучающихся в соответствии с утвержденным расписанием.

Учебно-тренировочные занятия имеют четкую структуру и определенную цель. В ходе занятия решаются поставленные тренером-преподавателем задачи для достижения поставленной цели. Для решения задач тренер-преподаватель подбирает соответствующие средства и методы, учитывая возрастные, анатомические особенности организма обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает 2 астрономических часов на этапе НП и 3 астрономических часов на этапе учебно-тренировочном.

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

#### Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

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

*Таблица №3. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки.*

№ 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные	–	До 60 суток

	мероприятия	
--	-------------	--

### Участие в спортивных соревнованиях

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требование к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Таблица №4. Объем соревновательной деятельности.*

Этапы и годы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	–	–	4	5
Основные	–	–	1	1

В таблице № 4 указан минимальный объем соревновательной деятельности.

**Классификация соревнований:**

Контрольные – они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для

успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (первенство спортивной школы, турниры, соревнования между обучающимися различных групп одной организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций). Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные – Отборочными соревнованиями могут быть официальные соревнования муниципального образования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные – Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. К таким соревнованиям относятся первенства и иные официальные соревнования регионального уровня.

Участие в мероприятиях связанных с непосредственной деятельностью Организации (физкультурно-оздоровительные, патриотической направленности, походы, экскурсии, беседы и др.).

участие в мероприятиях связанных с непосредственной деятельностью учреждения (физкультурно-оздоровительные, патриотической направленности, походы, экскурсии, беседы и др.).

#### Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинские мероприятия – контроль за прохождением медицинских осмотров обучающимися в течение года, контроль за прохождением углубленных медицинских обследований обучающихся - кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края.

Медико-биологические мероприятия – контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного инвентаря и оборудования.

Восстановительные мероприятия – рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок и применение комплексов восстановительных упражнений в течение учебно-тренировочных занятий и на протяжении всего срока обучения. Контроль за соблюдением режима дня и личной гигиены обучающихся. Использование приемов массажа и самомассажа, банных процедур.

## Работа по планам самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа – один из важнейших разделов Программы который предполагает самостоятельное выполнение обучающимися упражнений по разработанному тренером-преподавателем плану.

Цель самостоятельной работы:

привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы:

способствовать усвоению учебного материала Программы;

формировать у обучающихся навыки самостоятельной работы;

развивать познавательные возможности обучающихся;

формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки.

При выполнении самостоятельной работы необходимо соблюдать следующие требования:

проветрить помещение;

подготовить свободное пространство;

проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;

убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырёх метров;

покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;

освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;

не допускать членов семьи в зону выполнения заданий;

надеть соответствующую виду учебно-тренировочных занятий спортивной форму и обувь;

правильно подобрать и снаряды;

каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам;

заканчивать учебно-тренировочное занятие нужно упражнениями на расслабление и восстановление;

неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);

не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

Алгоритм проведения учебно-тренировочного занятия в домашних условиях:

1. Тренер-преподаватель проводит анализ Программы и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса.
2. Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебно-тренировочного занятия план в соответствии с планом-графиком учебно-тренировочного процесса.
3. Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспекты учебно-тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.
4. Обучающийся, получивший конспект учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила [техники безопасности](#).
5. По завершении занятия в домашних условиях обучающийся (родители обучающегося) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.
6. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

Формы самостоятельной работы:

индивидуальное учебно-тренировочное занятие;  
 просмотр видеоматериалов;  
 анкетирование, тестирование;  
 изучение теоретического материала (правила спортивной акробатики, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах;  
 подвижные и спортивные игры;  
 бег и беговые упражнения на дистанции;  
 сложные гимнастические, акробатические упражнения.

С целью оптимизации количества рабочей документации в план индивидуальной самостоятельной работы группы включается воспитательная работа по направлениям:

пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требования безопасности, антидопинговые правила;

профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;

воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников Организации, повышение уровня информированности об истории развития дзюдо;

патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей (законных представителей).

При составлении конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

Общий контроль за организацией процесса индивидуальных самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке.

Непосредственный контроль за выполнением заданий и упражнений самостоятельной работы лежит на тренере-преподавателе.

Электронное обучение и дистанционная форма обучения применяются в учебно-тренировочном процессе в случаях, когда не представляется возможным обучение в очной форме (Режим повышенной готовности, ограничение в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой и т.п.)

**Электронное обучение** – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

**Дистанционные образовательные технологии** – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии, без непосредственного контакта) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

### Тестирование и контроль

В конце каждого года обучения этапов подготовки проводится промежуточная аттестация обучающихся, включающая в себя выполнение обучающимися контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация, которая также включает в себя выполнение обучающимися контрольных

нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проверку теоретических знаний, полученных обучающимися в процессе обучения по Программе.

6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

*Таблица № 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.*

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

*Таблица №6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	
1.	Общая физическая подготовка	75-115	115-130	115-130	57-65	57-65	57-65	77-91	
2.	Специальная физическая подготовка	38-53	45-70	45-70	116-130	116-130	116-130	143-180	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	30-40	30-40	30-40	45-56	
4.	Техническая подготовка	115-132	140-200	140-200	258-310	258-310	258-310	288-400	
5.	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3-6	6-8	6-8	29-36	29-36	29-36	32-48	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-31	25-31	25-31	30-41	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	6-8	6-8	8-12	8-12	8-12	9-16	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	520-624	520-624	520-624	624-832	

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия

(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

### 7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

*Таблица №7. Календарный план воспитательной работы.*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (на учебно-тренировочном этапе)	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Апрель, октябрь
1.2.	Инструкторская практика (на учебно-тренировочном этапе)	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	Март, май, июнь, сентябрь

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Июнь, сентябрь, декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Январь, март, июнь, октябрь
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) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	Беседы, встречи, диспуты, соревнования и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией.	Январь, апрель, сентябрь, декабрь

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)	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;	В соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
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.	Февраль, апрель, сентябрь, декабрь

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

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

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

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

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

спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

*Таблица №8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	январь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	март	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	июнь	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	Февраль, август	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	июль	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	январь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	февраль	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	март	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	июль	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	Апрель, август	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	июль	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Обучение работе с сервисом по проверке лекарственных препаратов (в том числе онлайн на сайте РУСАДА)	сентябрь	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за

			антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	--	---

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

Уметь вести протокол соревнований.

Участвовать в судействе учебных выступлений совместно с тренером-преподавателем.

Судейство выступлений самостоятельно.

Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

*Таблица №9. Планы инструкторской и судейской практики.*

Этапы и годы спортивной подготовки	Наименование мероприятия по инструкторской практике	Сроки проведения	Наименование мероприятия по судейской практике	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	Физические упражнения: их значение и структура. Терминология физических упражнений. Режим дня и личной гигиены. Ведение дневника спортсмена. Показ отдельных упражнений.	Январь-март	Терминология спортивной акробатики. Знакомство с правилами спортивной акробатики.	Январь-март
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения	Ведение дневника спортсмена. Проведение отдельных упражнений в разминке. Анализ проведения	ежемесячно	Дальнейшее ознакомление с правилами спортивной акробатики. Спортивные судьи. Состав судейской коллегии	ежемесячно

	отдельных упражнений.		соревнований по спортивной акробатике. Практическая помощь в судействе соревнований спортивной школы в качестве помощника секретаря	
Учебно-тренировочный этап 3 год обучения	Ведение дневника спортсмена. Проведение разминки. Показ отдельных технических приемов.	ежемесячно	Практическая помощь в судействе соревнований спортивной школы в качестве судьи-секундометриста, секретаря	В соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий
Учебно-тренировочный этап 4 год обучения	Демонстрация нескольких технических приемов. Анализ демонстрации нескольких технических приемов.	ежемесячно	Практическая помощь в судействе соревнований муниципального образования в качестве помощника секретаря, судьи-секундометриста, секретаря	В соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий

Для контроля за качеством усвоения материала по инструкторской и судейской практике тренером-преподавателем может использоваться тестирование обучающихся в устной или письменной форме.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

*Таблица №10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.*

<b>Вид мероприятия</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Медицинские мероприятия</b>	НП	Контроль за своевременным прохождением медицинских осмотров, получением медицинского заключения для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль за своевременным прохождением этапного медицинского обследования обучающихся.  Контроль за своевременным прохождением углубленного медицинского обследования обучающихся – кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края	1 раз в 12 месяцев  2 раза в год по графику
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	НП УТ	Санитарно-гигиенических контроль мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, состояния спортивного оборудования и инвентаря	2 раза в месяц
<b>Применение восстановительных средств</b>	НП УТ	Рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок. Использование комплекса восстановительных упражнений.  Педагогический контроль режимом дня и личной гигиеной обучающихся.	Во время учебно-тренировочного занятия  Еженедельно

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой

и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

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

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

Существенную роль в обеспечении восстановления работоспособности играют такие факторы педагогического воздействия как:

*рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;*

*выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;*

*использование средств переключения видов спортивной деятельности;*

*полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;*

*использование дыхательных упражнений и упражнений для расслабления на стимулирование восстановительных процессов;*

*повышение положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;*

*соблюдение режима дня.*

При использовании средств восстановления необходимо учитывать следующие рекомендации:

*постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия;*

*к средствам общего воздействия (баня, сауна, массаж, плавание и т.п.) адаптация организма проходит постепенно. В связи с этим использование комплекса таких средств дает больший эффект;*

*особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок обучающимися, обращая на внешний вид, частоту сердечных сокращений, субъективные ощущения самого спортсмена.*

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. В организации проводятся следующие виды аттестации обучающихся:

Промежуточная аттестация - проводится один раз в год по окончании года обучения на этапе спортивной подготовки;

итоговая аттестация – проводится по окончании обучения по Программе.

Аттестацию обучающихся проводит Приемная комиссия Организации в декабре календарного года.

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

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие обучающегося без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Организации.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

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

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

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется в баллах. За выполнение норматива дается 1 балл, за невыполнение – 0 баллов. Дополнительно 1 балл начисляется за выполнение норматива выше необходимого. Минимальное количество баллов для успешного прохождения оценки уровня физической подготовленности должен равняться количеству выполняемых упражнений.

Для оценки уровня освоения знаний теоретической части Программы, которое проводится в устной форме – ответы на 5 вопросов (содержание вопросов по каждому году обучения этапов спортивной подготовки в таблице № 13). За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Если обучающийся

получил 3 и более баллов, то считается, что он успешно прошел оценку уровня знаний теоретической части Программы.

По итогам проведенной оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы обучающийся набирает общее количество баллов, которые фиксируются в протоколе Приемной комиссии и составляет общий рейтинг обучающихся от большего количества баллов к меньшему.

При наличии вакантных мест в группах процедура зачисления проводится в соответствии с условиями оценки уровня физической подготовленности и освоения знаний теоретической части Программы соответствующего этапа спортивной подготовки.

В случае равного количества баллов у нескольких обучающихся или претендентов на вакантные места, то преимущество получает тот, у кого лучше показатели сдачи нормативов специальной физической подготовки

В ходе промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях и (или) выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивной акробатике.

*Таблица №11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».*

Упражнения	Единица измерения	Норматив					
		1 год		2 год		3 год	
		мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,8	6,4	6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	10	6	12	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115	130	125
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>							
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой	количество раз	2	1	3	2	4	3

перекладине. Сгибание и разгибание рук							
Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	10	8	12	10	15	12
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	5	3	7	5	9	8
Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	5	5	6	6	7	7
Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и	с	5	-	9	-	10	-

<p>стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»).</p> <p>Фиксация положения</p>								
<p>Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы.</p> <p>Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»).</p> <p>Фиксация положения</p>	с	-	5	-	9	-	10	

*Таблица №12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спортивная акробатика».*

Упражнение	Единица измерения	Норматив							
		1 год		2 год		3 год		4 год	
		мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и	мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и	мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и	мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>									
Бег на 30 м	с	6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7	15	8	18	10	20	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+9

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	145	135	150	140	155	145
Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,2	9,0	9,1
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>									
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	8	6	9	7	10	7	11	8
Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	10	10	12	12	14	14	15	15
Шпагат продольный. Фиксация положения	с	5	5	7	7	9	9	11	11
Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	5	5	7	7	9	9	11	11
Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	12	-	13	-	14	-	15	-
Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	-	10	-	11	-	12	-	13
<b>Уровень спортивной квалификации</b>									
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	1 год – «третий юношеский спортивный разряд», 2 год - «второй юношеский спортивный разряд», 3 год - «первый юношеский спортивный разряд»								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	4 год - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»								

*Таблица №13. Вопросы по оценке уровня знаний теоретической подготовки, инструкторской и судейской практики.*

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Перечень вопросов
НП	1	1.Что такое допинг? 2.Что такое физическая культура? 3.Что такое гигиена (уход за телом)? 4.Значение физических упражнений для организма человека. 5.Что такое закаливание?
НП	2	1.Что такое спорт? 2.Гигиена человека (уход за зубами, волосами, обувью, одеждой). 3. Зарождение спортивной акробатики 4.Правила закаливания. 5.Последствия применения допинга для здоровья человека.
НП	3	1.Термины спортивной акробатики 2.Что такое травма? 3.Гигиена мест занятий спортом. 4.ТБ во время занятий спортивной акробатикой. 5.Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
УТЭ	1	1.Режим дня 2.Значение питания для занимающегося спортом 3.История Олимпийских игр. 4.Работа сайтом РУСАДА. 5.Правила спортивной акробатики.
УТЭ	2	1.Структура физических упражнений. 2.Запрещенные лекарственные препараты. Способы информации 3.Организация соревнований по спортивной акробатики. Судейская коллегия. 4. Знаменитые спортивные акробаты России и СССР. 5. Инвентарь и оборудование для спортивной акробатики.
УТЭ	3	1.Организационные формы выполнения упражнений. 2.Разминка. 3.Обязанности судьи-секретаря, судьи-секундометриста. 4.Антидопинговые правила. 5.Виды соревнований.
УТЭ	4	1. История Олимпийского движения России. 2.Виды нарушений антидопинговых правил. 3.Обязанности судьи. 4.Контроль техники выполнения упражнений. 5.Дневник спортсмена. Самоконтроль.

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

Учебно-тренировочный процесс имеет ряд методических и организационных особенностей:

Учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата.

Обучение по программе проводится на двух этапах:

этап начальной подготовки продолжительностью 3 года;

учебно-тренировочный этап продолжительностью 4 года.

На этапе начальной подготовки основными задачами являются:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

обучение технике спортивной акробатики;

повышение уровня физической подготовленности;

отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий спортивной акробатикой.

**Основные средства обучения:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы самостраховки; прыжковые упражнения; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на освоение техники спортивной акробатики.

**Методы обучения:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке.

**Целью учебно-тренировочного этапа** является углубленное освоение технико-тактическим арсеналом спортивной акробатики.

**Основные задачи этапа:**

дальнейшее укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности;

развитие интереса обучающихся к спортивной акробатике;

совершенствование техники спортивной акробатики;

воспитание волевых и психологических качеств обучающихся, необходимых для участия соревнованиях;

**Основные средства обучения:** общеразвивающие упражнения; специально-подготовительные упражнения; легкоатлетические и прыжковые упражнения; акробатические и гимнастические упражнения; упражнения с отягощением; подвижные и спортивные игры.

**Методы обучения:** повторный, переменный, повторно-переменный; круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочный этап делится на годовые циклы подготовки, которые включают в себя подготовительный, соревновательный и переходные периоды.

**В подготовительном периоде** ставится задача повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, двигательных навыков, совершенствование техники спортивной акробатики, накопление теоретических знаний и развитие морально-волевых качеств. Продолжительность

подготовительного периода 6-9 недель. Составляющими подготовительного периода являются микроциклы (совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, на которых решаются задачи одной и нескольких направленностей) длительностью 1 неделю.

**В соревновательном периоде** основная задача – участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Соревновательный период может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Таких периодов в годичном цикле может быть несколько в зависимости от календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**В переходном периоде** основными задачами являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне физической подготовленности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного подготовительного периода. Особое внимание обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность переходного периода варьируется от одной недели до одного месяца.

При проведении учебно-тренировочных занятий соблюдаются следующие организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

#### **Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:**

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по спортивной акробатике;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия проводятся только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

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

Надеть спортивную форму.

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

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

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Запрещается:

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;  
широко расставлять ноги и выставлять локти;  
наносить удары.

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

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

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

## **Этап начальной подготовки**

### **1 год обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;  
общеразвивающие упражнения;  
разновидности ходьбы, бега, прыжков;  
лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;  
легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, челночный бег, бег по дистанции 1000-1500 м, кросс 500-1000 метров;  
подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия).

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад;

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине).

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой, прыжки на возвышение и с возвышения, прыжки через препятствие, прыжки со скакалкой

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки, седы, висы, упоры, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках, сальто).

Упражнения на равновесие (стояка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка»).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций (таких соревнований на 1 году обучения НП может быть не менее одного).

### **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);

- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);

- акробатические элементы (поддержки, перекаты, подхваты)

- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);

- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек).

**Хореография** - включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает обучающихся, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритmicность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с акробатами:

хореографическая подготовка в спортивной акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки.

На 1 году обучения этапа начальной подготовки акробаты изучают следующие элементы:

**Позиции рук** подготовительная, 1, 2,3;

**Позиции ног** 1,2,3,4,5;

Варианты положения рук в различных сочетаниях с позициями ног.

## **ПОЛЬКА**

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вперед с правой и с левой;
- б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);
- в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу;
- г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

## **ШАГ ГАЛОПА**

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;
- г) приставные шаги в подскоке.

## **ПОДСКОКИ**

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте.

Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

## **ПАССЕ**

## **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка** привитие навыков артистизма и смысловой подбор элементов индивидуальной программы, внешнее оформление выступлений - выход на площадку, построение и др.

**Теоретическая подготовка** приобретение обучающимися знаний о спортивной акробатике (история появления), технике безопасности, физической культуре, закаливании, гигиеническими основами занятий физической культурой и спортом, допинге в спорте.

**Психологическая подготовка** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Приобретение обучающимися первичных знаний о личной гигиене, режиме дня и питании, правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **2 год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 1500-2000 м, кросс 1000-1500 метров;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки, седы, висы, упоры, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках, сальто, рондат).

Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 10 до 30 секунд.

## **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации (первенство и соревнования спортивной школы) и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций (таких соревнований на 2 году обучения НП может быть не менее одного).

## **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);
- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);
- акробатические элементы (поддержки, перекаты, подхваты)
- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);
- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек);
- комплексы специальных физических упражнений (силовых, прыжковых), которые связаны с сохранением равновесия (балансированием) и вращением тела без опоры и с опорой.

### **Хореография**

ИП – Ш-я позиция ног, руки на пояс:

1. Шаг «польки» (вперед, в повороте на месте).
2. Шаг «галоп» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза).
3. Сочетание шага «польки» с шагом «галоп».
4. Шаг польки в продвижении назад и в повороте на месте.
5. «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу).
6. «Переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок).
7. «Припадание» (из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед).

**ЭКЗЕРСИС У СТАНКА** (классический экзерсис - это чётко выработанная система движений в хореографии, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным) лицом к станку:

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции: - battements tendus pour le pied в сторону; - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre: - с demi plie по I позиции - с окончанием в demi plie.

Перевод хореографических терминов:

**Аллегро** (Allegro), (итал.) — веселый, радостный. Быстрый, оживленный музыкальный темп.

**Батман**(Battement— биение. Группа движений работающей ноги.

**Батман тандю** ( Battements tendus) – Отведение и приведение стопы.

**Батман тандю жете**( Battements tendu jete) – Резкий бросок ноги на 45%

**Батман сутеню** (Battement soutenu) – Движение с подтягиванием ног

**Батман фондю** (Battement fondu )- Тающий батман

**Батман фrape** (Battement frappe ) – Ударное приведение стопы

**Бурре** (Bourree), па-де-бурре— набивать. Мелкие танцевальные шаги.

**Гран(Grand)**— большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

**Гран батман жете ( Grands Battements Jetes )**- Резкий бросок ноги на 90%.

**Деми (Demi)**— полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

**Девелюпе ( Developpes )** – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

**Пике – (Pike)** Уколоть

**Пуанте (Puante)**– Носок

**Пти батман (Petit battement)** – маленький батман на щиколотке опорной ноги

**Релеве**— поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы.

**Релеве лянд ( Releve lend )** – Медленное поднимание ноги на 90% и выше

**Ронд де жамб ан лер ( Rond de jambe en lair),**(фра – Круг ногой в воздухе

**Ронд де жамб пар тер ( Rond de jambe par terre )**– круг ногой по полу

**Симпль (Simple)** простой прыжок

**Танлие (Temps lie par terre)**- Серия слитных взаимосвязанных движений развивающих координацию движений рук, ног, корпуса и головы.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка** Совершенствование и усложнение элементов программы исходя из опыта выступлений, выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей акробатов с максимальной трудностью и надбавками. Дальнейшая работа над внешним оформлением выступлений - выход на площадку, построение и др.

**Теоретическая подготовка** Приобретение обучающимися знаний о закаливании организма, правилах спортивной акробатики, самоконтроле.

**Психологическая подготовка** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и

самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

### **3 год обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;  
 общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;  
 разновидности ходьбы, бега, прыжков;  
 лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;  
 легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 1500-2000 м, кросс 1000-1500 метров;  
 подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки; седы; висы; упоры; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок вперед с разбега 5-10 шагов; стойка на голове и на руках; сальто, рондат, «колесо», фляк).

Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными

положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 20 до 40 секунд.

Специальные подготовительные упражнения парных композиций (наскоки, начальные движения выхода на плечи партнера; толчки и выходы на опоры разной высоты).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся участвуют в контрольных соревнованиях между обучающимися различных групп Организации (первенство и соревнования спортивной школы) и с приглашением участников из других спортивных школ и иных физкультурно-спортивных организаций (таких соревнований на 2 году обучения НП может быть не менее одного).

### **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);

- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);

- акробатические элементы (поддержки, перекаты, подхваты)

- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);

- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек);

- комплексы специальных физических упражнений (силовых, прыжковых), которые связаны с сохранением равновесия (балансированием) и вращением тела без опоры и с опорой.

### ***Парная работа***

Обычный хват (простой хват). Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводятся и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.

Лицевой хват. В этом хвате правая рука нижнего соединяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего развернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.

Плечевой хват. Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.

Глубокий хват. Партнеры держат друг друга за запястье.

Хват за большие пальцы.

Хват пальцами. Это обоюдный хват согнутыми пальцами.

Поддержка - простейшее упражнение парной программы, с помощью которого партнеры привыкают друг к другу. Нижний учится балансировать. Верхний партнер постепенно привыкает к высоте.

### ***Хореография***

Классический экзерсис за одну руку:

- разминка у станка;
- PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB E PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU ;
- BATTEMENT FRAP PE;
- BATTEMENT RELEVÉ LENT;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.

Классический экзерсис на середине зала:

- PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции;
- BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям;
- BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям;
- ROND DE JAMB E PAR TERRE;
- BATTEMENT FONDU BATTEMENT RELEVÉ LENT;
- BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям;
- GRAND BATTEMENT.
- Вращение на подскоках; шене. пируэт en dedans по 6 позиции вправо и

влево;

пируэт с ногой на 90 градусов.

ALLEGRO:

- TEMPS SAUTE по всем позициям;
- CHANGE MENT DE PIED;
- PETIT PAS ECHAPPE.

PORT DE BRAS.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

***Тактическая подготовка*** подбор акробатов, обладающих разными эстетически логичными ростовыми (верхние, средние, нижние) показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей акробатов с максимальной трудностью и надбавками; взаимодействие между партнерами, движением и музыкой.

***Теоретическая подготовка*** Приобретение обучающимися знаний о спортивном оборудовании и инвентаре для спортивной акробатики, самоконтроле в процессе занятий спортивной акробатикой, об основах знаний

техники спортивной акробатики. Закрепление знаний о гигиене личной и общественной, режиме дня и питания.

**Психологическая подготовка** Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в коллективе.

Морально-психологическое просвещение обучающихся, воспитание их спортивного интеллекта.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Своевременное прохождение ежегодного медицинского осмотра обучающихся и получение допуска к учебно-тренировочным занятиям.

Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Приобретение и расширение знаний обучающихся навыков использования средств личной и гигиены. Самоконтроль личной и общественной гигиены, режима дня и питания, витаминизации. Расширение знаний о правилах массажа и самомассажа. Применение обучающимися таких доступных средств восстановления как душ, баня (сауна), самомассаж, массаж.

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (учебно-тренировочный), включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **Учебно-тренировочный этап**

### **1 год обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 1500-2000 м, кросс 1000-1500 метров;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки; седы; висы; упоры; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок вперед с разбега 5-10 шагов; стойка на голове и на руках; сальто с места и с разбега, рондат, «колесо»; фляк; флик-фляк; арабское колесо; соединение нескольких акробатических упражнений в различных вариантах с постепенным усложнением условий и техники выполнения.).

Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 20 до 40 секунд.

Специальные подготовительные упражнения парных композиций (наскоки, начальные движения выхода на плечи партнера; толчки и выходы на опоры разной высоты).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 1 контрольном соревновании (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 4 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 1 основном соревновании (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

### **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);

- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);

- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);

- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек);

- комплексы специальных физических упражнений (силовых, прыжковых), которые связаны с сохранением равновесия (балансированием) и вращением тела без опоры и с опорой.

### ***Парная и групповая работа***

Совершенствование различных вариантов хватов.

**Поддержка** - простейшее упражнение парной программы, с помощью которого партнеры привыкают друг к другу. Нижний учится балансировать. Верхний партнер постепенно привыкает к высоте.

Поддержки на бедрах: прыжком с пола. Партнеры держатся за руки, верхний прыжком становится на бедра нижнему, в то время как тот делает полуприсед. Оба отклоняются назад, уравниваясь в этом положении. Для того чтобы выполнить сход на пол нижний подтягивает партнера к себе, приподнимает его в упор и медленно опускает на пол;

лечь и встать с поддержкой на бедрах. Верхний становится на бедра нижнего, который стоит в полуприседе и поддерживает его лицевым хватом. Нижний удерживает партнера, сгибая ноги, ложится на спину и через положение сидя опять встает, подавая бедра вперед, используя вес верхнего как противовес;

встать с поддержкой на бедрах и перейти в равновесие. Вставание сходно с предыдущим упражнением. Закончив его в полуприседе, нижний помогает партнеру перевести вес тела на правую ногу (левую он сгибает). Руки партнера все время выпрямлены;

Поддержки на предплечьях:

поддержка на предплечьях из равновесия на полу. Верхний в равновесии, нижний приседает и поднимает его на предплечья правой рукой под живот, левой под левое бедро;

поддержка на предплечьях из стойки. Верхний из стойки на руках прогнувшись опускается; нижний приседает, берет его на руки, затем выпрямляется;

полет на предплечья прыжком назад. Верхний, прогнувшись, совершает прыжок вверх-назад, нижний ловит его под бедра и спину на руки; предплечья

прыжком с пола и рывком нижнего за руку. Верхний совершает прыжок вверх-вперед одновременно с рывком нижнего правой рукой за правую руку на предплечья партнера в поддержку под грудь и бедра.

**Поддержки на руках:**

покачивания в поддержке под живот. Чтобы хорошо уяснить принцип балансирования в поддержке под живот, нижнему необходимо научиться менять положение верхнего используя силу закрепленных кистей.

поддержка под живот на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поднимает партнера на прямых руках, удерживает их строго вертикально (уведение рук вперед и сгибание считается ошибками). Для того чтобы облегчить действия нижнего, верхний держится за его плечи или прыгает вверх-вперед. Поддержка фиксируется с отведенными в сторону руками верхнего партнера;

поддержка под спину на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поддерживает партнера руками под поясницу, верхний совершает прыжок вверх-назад.

поддержка под живот прыжком с пола. Для облегчения действий нижнего, верхний держится руками за его запястья или плечи, а затем отводит руки в стороны.

поддержка под спину. Нижний удерживает партнера руками под спину, поднимает его с пола или из равновесия на бедре. Для облегчения действий партнера верхний должен подпрыгнуть.

**Стойки:**

стойка на коленях сидящего нижнего. Выполняется толчком или махом с поддержкой нижнего за пояс;

стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе. Выполняется с поддержкой нижнего за пояс толчком, махом или из стойки на полу;

стойка на колене партнера, стоящего в выпаде. Способ выполнения тот же, что и в предыдущем упражнении;

стойка плечами на руках лежащего нижнего прогнувшись с поддержкой за голени. Из поддержки под живот на ступнях нижнего верхний берется руками за голени партнера. Верхний сохраняет прогнутое положение тела и не сгибает рук. Он переходит в стойку на плечах, опирается при этом на вытянутые руки нижнего. Нижний движением ног и стопы помогает выходу верхнего в стойку, направляет его ноги вверх и вперед. При удержании стоек под плечи пальцы рук нижнего должны быть соединены.

стойка плечами на руках лежащего нижнего с поддержкой. Из стойки с поддержкой руками за голени верхний по очереди перехватывает руки руками нижнего. При падении верхнего вперед (в сторону спины) нижний, балансирует кистями, удерживает верхнего в стойке. Если сдержать партнера не получается, нижнему нужно быстро подвести руки в сторону его отклонения.

**мосты и медленные перевороты (перекидки):**

переворот назад из поддержки под спину на предплечьях. Из положения спиной вниз на предплечьях верхний прогибается до опоры руками о пол с помощью нижнего через стойку на руках сходит на пол на ноги или на ногу.

переворот вперед из поддержки под живот на предплечьях. Нижний ставит верхнего в стойку и помогает ему сделать переворот вперед через мост, при этом поддерживает рукой. Далее смешанные пары осваивают перекидки из программы пар девочек.

мост на коленях и руках нижнего. Нижний лежит на спине с согнутыми ногами, руки находятся у плеч ладонями вверх. Верхний становится на ладони партнера и прогибается до опоры руками о его колени. Дальше он передает вес тела на руки, а нижний поднимает его ноги. Это поднятие также можно сделать толчком. Усилия нижнего направлены вверх-вперед в сторону рук партнера. Сход осуществляется обратным движением или перекидкой назад (ее разучивать необходимо с поддержкой).

### *Хореография*

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции: - battements tendus pour le pied в сторону; - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre: - с demi plie по I позиции - с окончанием в demi plie.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique; - battements tendus jete из V позиции.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied: - «условное» спереди, сзади, - «обхватное».
10. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.
11. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
12. Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку; - боком к станку, носком в пол.
13. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
14. Battements releve lent на 90° . во всех направлениях лицом к станку; 11 - боком к станку.
15. Понятие retire .
16. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку; - боком к станку.
17. Releve по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.
18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie по I, II, V позициям ; - grand plie по I, II позициям.
3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях; - с demi plie .
4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции; - с pique.

5. Demi rond de jambe par terre; - rond de jambe par terre (полный круг) .
6. Battements releve lent во всех направлениях на 90о .
7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
8. Releve no I, II, V позициям: - с вытянутых ног; -с demi plie .
9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
10. Раз balance.

#### ALLEGRO

1. Temps leve saute no I, II позициям; - V позиции.
2. Petit changement de pied.
3. Раз echarpe в первой раскладке.
4. Шаг польки

### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

**Тактическая подготовка** структура и замысел упражнения, а также разнообразие содержания, включая подбор элементов трудности. Выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей акробатов с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей акробатов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное распределение трудных элементов в композициях и с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений - выход на площадку, построение и др.

**Теоретическая подготовка** Ознакомление обучающихся с ролью физической культуры в формировании личностных качеств человека, ролью режима дня и питания. История зарождения Олимпийского движения. Антидопинговые правила

**Психологическая подготовка** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся.

### Инструкторская и судейская практика

**Инструкторская практика.** Получение обучающимися знаний о значении и структуре терминологии физических упражнений. Приобретение знаний, умений и навыков ведения дневника спортсмена, показа отдельных упражнений.

**Судейская практика.** Изучение обучающимися терминологии спортивной акробатики, правил спортивной акробатики.

## **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

### **2 год обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 2000 м и более, кросс 1500 м и более;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с

постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки; седы; висы; упоры; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок вперед с разбега 5-10 шагов; стойка на голове и на руках; сальто с места и с разбега, рондат, «колесо»; фляк; флик-фляк; арабское колесо; соединение нескольких акробатических упражнений в различных вариантах с постепенным усложнением условий и техники выполнения.).

Упражнения на равновесие (стояка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 20 до 40 секунд.

Специальные подготовительные упражнения парных композиций (наскоки, начальные движения выхода на плечи партнера; толчки и выходы на опоры разной высоты).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 1 контрольном соревновании (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 4 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 1 основном соревновании (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

### **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);

- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);

- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);

- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек);

- комплексы специальных физических упражнений (силовых, прыжковых), которые связаны с сохранением равновесия (балансированием) и вращением тела без опоры и с опорой.

### ***Парная и групповая работа***

Совершенствование различных вариантов хватов.

**Поддержка** - простейшее упражнение парной программы, с помощью которого партнеры привыкают друг к другу. Нижний учится балансировать. Верхний партнер постепенно привыкает к высоте.

Поддержки на бедрах: прыжком с пола. Партнеры держатся за руки, верхний прыжком становится на бедра нижнему, в то время как тот делает полуприсед. Оба отклоняются назад, уравниваясь в этом положении. Для того чтобы выполнить сход на пол нижний подтягивает партнера к себе, приподнимает его в упор и медленно опускает на пол;

лечь и встать с поддержкой на бедрах. Верхний становится на бедра нижнего, который стоит в полуприседе и поддерживает его лицевым хватом. Нижний удерживает партнера, сгибая ноги, ложится на спину и через положение сидя опять встает, подавая бедра вперед, используя вес верхнего как противовес;

встать с поддержкой на бедрах и перейти в равновесие. Вставание сходно с предыдущим упражнением. Закончив его в полуприседе, нижний помогает партнеру перевести вес тела на правую ногу (левую он сгибает). Руки партнера все время выпрямлены;

Поддержки на предплечьях:

поддержка на предплечьях из равновесия на полу. Верхний в равновесии, нижний приседает и поднимает его на предплечья правой рукой под живот, левой под левое бедро;

поддержка на предплечьях из стойки. Верхний из стойки на руках прогнувшись опускается; нижний приседает, берет его на руки, затем выпрямляется;

полет на предплечья прыжком назад. Верхний, прогнувшись, совершает прыжок вверх-назад, нижний ловит его под бедра и спину на руки; предплечья прыжком с пола и рывком нижнего за руку. Верхний совершает прыжок вверх-вперед одновременно с рывком нижнего правой рукой за правую руку на предплечья партнера в поддержку под грудь и бедра.

Поддержки на руках:

покачивания в поддержке под живот. Чтобы хорошо уяснить принцип балансирования в поддержке под живот, нижнему необходимо научиться менять положение верхнего используя силу закрепленных кистей.

поддержка под живот на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поднимает партнера на прямых руках, удерживает их строго вертикально (уведение рук вперед и сгибание считается ошибками). Для того чтобы облегчить действия нижнего, верхний держится за его плечи или прыгает вверх-вперед. Поддержка фиксируется с отведенными в сторону руками верхнего партнера;

поддержка под спину на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поддерживает партнера руками под поясницу, верхний совершает прыжок вверх-назад.

поддержка под живот прыжком с пола. Для облегчения действий нижнего, верхний держится руками за его запястья или плечи, а затем отводит руки в стороны.

поддержка под спину. Нижний удерживает партнера руками под спину, поднимает его с пола или из равновесия на бедре. Для облегчения действий партнера верхний должен подпрыгнуть.

**Стойки:**

стойка на коленях сидящего нижнего. Выполняется толчком или махом с поддержкой нижнего за пояс;

стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе. Выполняется с поддержкой нижнего за пояс толчком, махом или из стойки на полу;

стойка на колене партнера, стоящего в выпаде. Способ выполнения тот же, что и в предыдущем упражнении;

стойка плечами на руках лежащего нижнего прогнувшись с поддержкой за голени. Из поддержки под живот на ступнях нижнего верхний берется руками за голени партнера. Верхний сохраняет прогнутое положение тела и не сгибает рук. Он переходит в стойку на плечах, опирается при этом на вытянутые руки нижнего. Нижний движением ног и стопы помогает выходу верхнего в стойку, направляет его ноги вверх и вперед. При удержании стоек под плечи пальцы рук нижнего должны быть соединены.

стойка плечами на руках лежащего нижнего с поддержкой. Из стойки с поддержкой руками за голени верхний по очереди перехватывает руки руками нижнего. При падении верхнего вперед (в сторону спины) нижний, балансирует кистями, удерживает верхнего в стойке. Если сдержать партнера не получается, нижнему нужно быстро подвести руки в сторону его отклонения.

**мосты и медленные перевороты (перекидки):**

переворот назад из поддержки под спину на предплечьях. Из положения спиной вниз на предплечьях верхний прогибается до опоры руками о пол с помощью нижнего через стойку на руках сходит на пол на ноги или на ногу.

переворот вперед из поддержки под живот на предплечьях. Нижний ставит верхнего в стойку и помогает ему сделать переворот вперед через мост, при этом поддерживает рукой. Далее смешанные пары осваивают перекидки из программы пар девочек.

мост на коленях и руках нижнего. Нижний лежит на спине с согнутыми ногами, руки находятся у плеч ладонями вверх. Верхний становится на ладони партнера и прогибается до опоры руками о его колени. Дальше он передает вес тела на руки, а нижний поднимает его ноги. Это поднятие также можно сделать толчком. Усилия нижнего направлены вверх-вперед в сторону рук партнера. Сход осуществляется обратным движением или перекидкой назад (ее разучивать необходимо с поддержкой).

*Хореография*

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Battements tendus: - double battements tendus; - в позах (croisee, efface, ecarte).
3. Battements tendus jete: - balancoire; - в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Rond de jambe par terre на demi plie.
5. Battements fondu с plie releve во всех направлениях.
6. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
7. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе.
8. Pas coupe: - на полупальцах.
9. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте.
10. Battements releve lent на 90о в позах.
11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку; - боком к станку.
12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
13. III форма port de bras как заключение комбинаций.

### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах, - в сочетании с roue le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с rique.
3. Battements fondu во всех направлениях носком в пол.
4. Battements frappe во всех направлениях носком в пол.
5. Battements releve lent на 90о во всех направлениях в сочетаниях с passe.
6. Battements developpe в сторону.
7. Grand battements jete во всех направлениях.
8. II Форма port de bras.

### ALLEGRO

1. Pas echappe.
2. Pas assemble в сторону: - у станка и на середине.
3. Sissorme simple en face: - у станка и на середине
4. Grand changement de pied

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка** Эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Анализ выступлений на соревнованиях, оценка качества артистизма и хореографических элементов, техники и дальнейшее коррекция подготовки программ пар и групп.

**Теоретическая подготовка** Получение обучающимися знаний о спортивной физиологии, классификации и типов спортивных соревнований, спортивной технике и тактике, спортивном оборудовании и инвентаре. Антидопинговые правила.

**Психологическая подготовка** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Ведение обучающимися дневника спортсмена. Приобретение умений и навыков показа отдельных упражнений в разминке и анализа проведения таких упражнений.

**Судейская практика.** Дальнейшее ознакомление и совершенствование знаний правил дзюдо. Приобретение знаний о судействе соревнований по спортивной акробатике (состав судейской коллегии), оказание практической помощи в судействе соревнований по спортивной акробатике Организации в качестве помощника секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

## **3 год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 2000 м и более, кросс 1500 м и более;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки; седы; висы; упоры; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок вперед с разбега 5-10 шагов; стойка на голове и на руках; сальто с места и с разбега, рондат, «колесо»; фляк; флик-фляк; арабское колесо; соединение нескольких акробатических упражнений в различных вариантах с постепенным усложнением условий и техники выполнения.).

Упражнения на равновесие (стояка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 20 до 40 секунд.

Специальные подготовительные упражнения парных композиций (наскоки, начальные движения выхода на плечи партнера; толчки и выходы на опоры разной высоты).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 1 контрольном соревновании (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 4 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 1 основном соревновании (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня).

### **Техническая подготовка**

Силовые элементы статического и динамического характера, (отжимания, падения, подъемы туловища, силовые медленные переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);

- подскоки (скачки) и прыжки (перекидной прыжок, прыжок в шпагате, прыжки с разнообразными телодвижениями и различной частотой повторений);

- равновесия (переднее с захватом ноги, боковое);

- гимнастические элементы (смена простых и смешанных упоров, в упоре лежа отталкивания руками, круги ногами);

- маховые и танцевально-хореографические движения (элементы народного, классического и современных танцев, маховые движения руками и ногами, сочетание действий звеньями тела и поворотов и других многообразных телодвижений);

- связующие или вспомогательные элементы (разновидности подскоков, шагов, выпадов, подниманий колен, дорожек);

- комплексы специальных физических упражнений (силовых, прыжковых), которые связаны с сохранением равновесия (балансированием) и вращением тела без опоры и с опорой.

### ***Парная и групповая работа***

Совершенствование различных вариантов хватов.

**Поддержка** - простейшее упражнение парной программы, с помощью которого партнеры привыкают друг к другу. Нижний учится балансировать. Верхний партнер постепенно привыкает к высоте.

Поддержки на бедрах: прыжком с пола. Партнеры держатся за руки, верхний прыжком становится на бедра нижнему, в то время как тот делает полуприсед. Оба отклоняются назад, уравниваясь в этом положении. Для того чтобы выполнить сход на пол нижний подтягивает партнера к себе, приподнимает его в упор и медленно опускает на пол;

лечь и встать с поддержкой на бедрах. Верхний становится на бедра нижнего, который стоит в полуприседе и поддерживает его лицевым хватом. Нижний удерживает партнера, сгибая ноги, ложится на спину и через положение сидя опять встает, подавая бедра вперед, используя вес верхнего как противовес;

встать с поддержкой на бедрах и перейти в равновесие. Вставание сходно с предыдущим упражнением. Закончив его в полуприседе, нижний помогает партнеру перевести вес тела на правую ногу (левую он сгибает). Руки партнера все время выпрямлены;

Поддержки на предплечьях:

поддержка на предплечьях из равновесия на полу. Верхний в равновесии, нижний приседает и поднимает его на предплечья правой рукой под живот, левой под левое бедро;

поддержка на предплечьях из стойки. Верхний из стойки на руках прогнувшись опускается; нижний приседает, берет его на руки, затем выпрямляется;

полет на предплечья прыжком назад. Верхний, прогнувшись, совершает прыжок вверх-назад, нижний ловит его под бедра и спину на руки; предплечья

прыжком с пола и рывком нижнего за руку. Верхний совершает прыжок вверх-вперед одновременно с рывком нижнего правой рукой за правую руку на предплечья партнера в поддержку под грудь и бедра.

**Поддержки на руках:**

покачивания в поддержке под живот. Чтобы хорошо уяснить принцип балансирования в поддержке под живот, нижнему необходимо научиться менять положение верхнего используя силу закрепленных кистей.

поддержка под живот на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поднимает партнера на прямых руках, удерживает их строго вертикально (уведение рук вперед и сгибание считается ошибками). Для того чтобы облегчить действия нижнего, верхний держится за его плечи или прыгает вверх-вперед. Поддержка фиксируется с отведенными в сторону руками верхнего партнера;

поддержка под спину на руках нижнего, который стоит на коленях. Нижний поддерживает партнера руками под поясницу, верхний совершает прыжок вверх-назад.

поддержка под живот прыжком с пола. Для облегчения действий нижнего, верхний держится руками за его запястья или плечи, а затем отводит руки в стороны.

поддержка под спину. Нижний удерживает партнера руками под спину, поднимает его с пола или из равновесия на бедре. Для облегчения действий партнера верхний должен подпрыгнуть.

**Стойки:**

стойка на коленях сидящего нижнего. Выполняется толчком или махом с поддержкой нижнего за пояс;

стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе. Выполняется с поддержкой нижнего за пояс толчком, махом или из стойки на полу;

стойка на колене партнера, стоящего в выпаде. Способ выполнения тот же, что и в предыдущем упражнении;

стойка плечами на руках лежащего нижнего прогнувшись с поддержкой за голени. Из поддержки под живот на ступнях нижнего верхний берется руками за голени партнера. Верхний сохраняет прогнутое положение тела и не сгибает рук. Он переходит в стойку на плечах, опирается при этом на вытянутые руки нижнего. Нижний движением ног и стопы помогает выходу верхнего в стойку, направляет его ноги вверх и вперед. При удержании стоек под плечи пальцы рук нижнего должны быть соединены.

стойка плечами на руках лежащего нижнего с поддержкой. Из стойки с поддержкой руками за голени верхний по очереди перехватывает руки руками нижнего. При падении верхнего вперед (в сторону спины) нижний, балансирует кистями, удерживает верхнего в стойке. Если сдержать партнера не получается, нижнему нужно быстро подвести руки в сторону его отклонения.

**мосты и медленные перевороты (перекидки):**

переворот назад из поддержки под спину на предплечьях. Из положения спиной вниз на предплечьях верхний прогибается до опоры руками о пол с помощью нижнего через стойку на руках сходит на пол на ноги или на ногу.

переворот вперед из поддержки под живот на предплечьях. Нижний ставит верхнего в стойку и помогает ему сделать переворот вперед через мост, при этом поддерживает рукой. Далее смешанные пары осваивают перекидки из программы пар девочек.

мост на коленях и руках нижнего. Нижний лежит на спине с согнутыми ногами, руки находятся у плеч ладонями вверх. Верхний становится на ладони партнера и прогибается до опоры руками о его колени. Далее он передает вес тела на руки, а нижний поднимает его ноги. Это поднятие также можно сделать толчком. Усилия нижнего направлены вверх-вперед в сторону рук партнера. Сход осуществляется обратным движением или перекидкой назад (ее разучивать необходимо с поддержкой).

### *Хореография*

#### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi plie по IV позиции; - grand plie по IV позиции .
2. Demi rond de jambe на 450 en dehors, en dedans, - на demi plie.
3. Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы.
4. Battements double frappe с окончанием в demi plie.
5. Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied,
6. Battements developpe с окончанием в demi plie.
7. III форма port de bras с вытянутой ногой назад (растяжка без перехода на работающую ногу).
8. Поворот soutenu на 3600 .
9. Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.
10. Grand battements jete с pointee.

#### ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Понятие arabesque (I, II, IV): - изучение I, II, III arabesque.
2. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.
3. Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
5. Battements fondu в сочетании с soutenu и demi plie во всех направлениях на 450 .
6. Battements frappe во всех направлениях на 450 в позах.
7. Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio.
8. Temps lie par terre en dehors et en dedans: - temps lie par terre с перегибом корпуса.
9. Grand battements jete с pointee в позах.

#### ALLEGRO

1. Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад.
2. Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.
3. Pas echarpe en tournant на 1/4 поворота.
4. Pas assemble вперед, назад.

5. Pas jete en face.
6. Temps leve с фиксацией ноги на sur le cou de pied.
7. Pas glissade в сторону. 14
8. Sissone tombe.
9. Pas chasse вперед.
10. Sissone ferme в сторон.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

**Тактическая подготовка** Эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Анализ выступлений на соревнованиях, оценка качества артистизма и хореографических элементов, техники и дальнейшее коррекция подготовки программ пар и групп.

**Теоретическая подготовка** Приобретение обучающимися знаний о методике обучения, эксплуатации, уходу и хранении спортивного инвентаря и оборудования, правах и обязанностях участников соревнований. Антидопинговые правила.

**Психологическая подготовка** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Обучающиеся продолжают ведение дневника спортсмена, проводят разминку, показывают отдельные технические приемы.

**Судейская практика.** Обучающиеся осуществляют практическую помощь в судействе соревнований по спортивной акробатике Организации в качестве судьи-секундометриста секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

В конце года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся с целью перевода обучающихся на следующий год обучения этапа, включающая в

себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы.

#### **4 год обучения**

##### **Общая физическая подготовка**

строевые упражнения;  
общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;  
разновидности ходьбы, бега, прыжков;  
лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;  
легкоатлетические упражнения: бег 20,30,50, 60 метров, челночный бег, бег по дистанции 2000 м и более, кросс 1500 м и более;  
подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в различных упорах; подтягивания из положения в висе на низкой и высокой перекладине; упражнения с резиновыми амортизаторами различного усилия) с отягощениями и без отягощения.

Упражнения для мышц ног (приседы низкие, средние, высокие; подъемы на носки; выпады вперед, в сторону, назад; с отягощением до 5 кг)

Упражнения для мышц живота и спины (подъемы туловища из положения лежа на спине и на животе; подъемы прямых ног и согнутых ног в положении лежа на спине, висе на высокой перекладине) без отягощения и сопротивления и с отягощением до 5 кг и сопротивлением партнера.

Упражнения для развития общей и специальной прыгучести (прыжки на месте толчком двумя ногами и одной ногой; прыжки на возвышение и с возвышения с постепенным увеличением высоты; прыжки через препятствие с постепенным увеличением высоты; прыжки со скакалкой в различных вариантах).

Упражнения для развития гибкости (мост из различных исходных положений, шпагаты продольный и поперечный, полушпагат, махи ногами и руками)

Специальные акробатические упражнения (группировки; седы; висы; упоры; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок вперед и назад, длинный кувырок, кувырок вперед с разбега 5-10 шагов; стойка на голове и на руках; сальто с места и с разбега, рондат, «колесо»; фляк; флик-фляк; арабское колесо; соединение нескольких акробатических упражнений в различных вариантах с постепенным усложнением условий и техники выполнения.).

Упражнения на равновесие (стояка на одной ноге – другая нога прямо назад, вперед в сторону; стойка на одной ноге на возвышении с различными положением рук и другой ноги; «ласточка») с фиксированием положения от 20 до 40 секунд.

Специальные подготовительные упражнения парных композиций (наскоки, начальные движения выхода на плечи партнера; толчки и выходы на опоры разной высоты).

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Обучающиеся принимают участие в не менее чем в 2 контрольных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования спортивных школ), 5 отборочных соревнованиях (первенства и другие официальные соревнования муниципального образования), 1 основном соревновании (квалификационные соревнования по присвоению спортивных разрядов, официальные соревнования регионального уровня и выше).

### **Техническая подготовка**

Совершенствование техники индивидуальной, парной и групповой работы, соревновательных программ и их дальнейшая корректировка

#### ***Хореография***

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

ALLEGRO

Повторение и совершенствование ранее изученных элементов.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

***Тактическая подготовка*** Эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Анализ выступлений на соревнованиях, оценка качества артистизма и хореографических элементов, техники и дальнейшее коррекция подготовки программ пар и групп.

***Теоретическая подготовка*** Приобретение обучающимися знаний о характеристике психологической подготовки, базовых волевых качествах личности, подготовке спортивного оборудования, инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям, правилах поведения участников во время соревнований. Совершенствование знаний об антидопинговых правилах в спорте.

***Психологическая подготовка*** Формирование высокого уровня соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания обучающихся.

### **Инструкторская и судейская практика**

**Инструкторская практика.** Обучающиеся приобретают умения и навыки демонстрации нескольких технических приемов и анализа демонстрации данных приемов.

**Судейская практика.** Обучающиеся осуществляют практическую помощь в судействе соревнований по спортивной акробатике Организации и муниципального образования в качестве судьи-секундометриста, секретаря.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**

Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В ходе учебно-тренировочного процесса используется рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок, комплексов восстановительных упражнений.

Привитие обучающимся навыков самоконтроля личной и общественной гигиены, режима дня и питания, использование средств восстановления (душ, баня, сауна, массаж и самомассаж).

По завершению обучения на учебно-тренировочном этапе проводится итоговая аттестация обучающихся включающая в себя сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, тестирование знаний теоретической части Программы. Также учитываются результаты участия обучающихся на официальных спортивных мероприятиях и выполнение ими требований и норм спортивных разрядов.

#### 15. Учебно-тематический план

*Таблица №14. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Минимальный объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта спортивная акробатика и его развитие	10	Январь, июль	Зарождение и развитие вида спорта. Выдающиеся спортсмены-акробаты.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	10	Январь-февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных

укрепления здоровья человека			умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10	Январь-февраль	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	10	Март, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10	Май-июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики спортивной акробатики	10	Январь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. Терминология техники спортивной акробатики. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила спортивной акробатики	20	Март-июнь	Правила спортивной акробатики. Определение победителей. Начало и завершение выступления. Участники соревнований и их права и обязанности.
Режим дня и питание обучающихся	10	Январь-март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по спортивной акробатики	10	Июль, август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Общая и специальная физическая подготовка	10	Сентябрь-ноябрь	Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Характеристика упражнений и средств обучения.
Антидопинговое обучение	10	Март-апрель	Знакомство с определением «Допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.

				Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Последствия применения допинга для здоровья обучающихся. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
	Тестирование в рамках промежуточной аттестации	10	декабрь	Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов.
	<b>Всего часов на этапе начальной подготовки:</b>	Не менее 6 часов		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	40	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	40	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	40	Июнь, июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	40	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	40	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	40	Июнь-июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

инвентарь и экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	40	Сентябрь, октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Общая и специальная физическая подготовка	40	Июнь-июль	Требования к развитию двигательных качеств (быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости). Требования к развитию специальных физических качеств. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
Антидопинговое обучение	40	Март, октябрь	Антидопинговые правила. Запрещенные препараты. Виды нарушений антидопинговых правил. Обучение онлайн на сайте РУСАДА. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
Тестирование в рамках промежуточной и итоговой аттестации	80	Ноябрь, декабрь	Подготовка теоретического материала для тестирования. Ознакомление с правилами проведения тестирования по теоретической подготовке. Порядок и условия выполнения контрольных нормативов
<b>Всего часов на учебно-тренировочном этапе:</b>	Не менее 30 часов		

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по следующим спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» (Общероссийский номер-код вида спорта 081 000 1 5 1 1 Я)

пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А

четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	A
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	A

*Условное обозначение в виде буквы в конце номера-кода имеет следующую расшифровку:*

**Я** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

**Б** – женщины, девушки (девочки, юниорки).

**А** – мужчины, юноши (мальчики, юниоры).

относятся следующие условия:

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии. На официальных соревнованиях по программе «Кандидатов в мастера спорта» и «Мастеров спорта» выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое (балансовое), динамическое (вольтижное) и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы.

Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое. Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание – продолжительностью 3 секунды;

пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом;

переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом вершине выстроенной пирамиды. Участники должны демонстрировать полеты как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков. Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его. Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают под самый потолок и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего». Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные 6 элементы.

Особенности осуществления спортивной подготовки по вышеперечисленным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются Организацией, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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».

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего времени обучения по Программе обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой спортивной акробатики, приобрести опыт и специальные знания, повысить свои морально-волевые качества.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие педагогические принципы:

*строгая преемственность задач, средств и методов обучения;*

*постепенное возрастание объема средств обще и специальной физической подготовки;*

*непрерывное совершенствование спортивной техники;*

*соблюдение принципа постепенности и правильного планирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.*

В обучении технике спортивной акробатики необходимо соблюдать методы целостного (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его фазами и элементами) и расчлененного (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое) обучения.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся школьного возраста должен соблюдать методические и организационные требования:

*учебно-тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата;*

*учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающегося;*

*на протяжении всего периода обучения необходимо соблюдать требования техники безопасности, рациональный режим дня, гигиену, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся;*

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку

и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

*Таблица №15. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнетница	штук	1

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Таблица №16. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2
4	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1
5	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1
6	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1
7	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1

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.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Руководитель организации (подразделения организации) осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта» Минтруда России от 27.04.2023г. №363Н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023 г., регистрационный № 73527), «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652Н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403), 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).

*Таблица №17. Кадровый состав сотрудников Организации, участвующих в реализации Программы.*

№ п/п	Должность	Уровень квалификации	Функции
1	Директор	Высшее профессиональное образование по направлению работы. Дополнительное профессиональное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Руководство деятельностью организации и в т.ч. реализации Программы
2	Заместитель директора по учебно-спортивной работе	Высшее профессиональное образование по направлению работы. Дополнительное образование по направлению «Менеджмент в образовании»	Контроль за учебно-тренировочным процессом Организации в т.ч. реализации Программы
3	Заместитель директора по административно-	Высшее профессиональное образование по направлению	Контроль за финансово-хозяйственной

	хозяйственной части	работы. Дополнительное профессиональное образование по направлению «Специалист по закупкам»	деятельностью и осуществление закупок, санитарно-гигиеническим и техническим состоянием материально-технической базы Организации в т.ч. и в рамках реализации Программы
4	Инструктор-методист (старший инструктор-методист)	Высшее профессиональное образование по направлению работы.	Контроль и методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в т.ч. в рамках реализации Программы
5	Тренер-преподаватель	Среднее профессиональное или Высшее профессиональное образование по направлению работы.	Непосредственное осуществление деятельности по реализации Программы

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Программой предусматривается участие тренеров-преподавателей в семинарах, мастер-классах, совещаниях и иных мероприятиях направленных на повышение уровня профессионального мастерства. В соответствии с действующим законодательством тренерам-преподавателям предоставляется возможность для повышения квалификации по программам повышения квалификации и дополнительной профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, начинается с 1 января

календарного и ведется в течение календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

**Информационно-образовательные ресурсы****Учебные:**

1. Ловец Татьяна. Как вырастить здорового чемпиона. Общая физическая подготовка юных спортсменов.
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия. Москва. 2000 г.
3. В.Б.Иссурин. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Спорт, Москва 2016.
4. Бирюков. Лечебный массаж. Академия, Москва, 2004.
5. В.М.Зациорский. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). Физическая культура и спорт, Москва, 1966.
6. Ю.И.Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс, Ростов-на-Дону, 2014.
- 7.Добринина Н.А. Питание для спортсменов. Человек. Москва, 2013.
- 8.Крымская И.Г. Гигиена и экология человека. Феникс, Ростов-на-Дону, 2012.
- 9.Бурак И.И., Миклис Н.И. Общая гигиена. Витебск, 2017.
- 10.Л.И.Макарова, И.Г.Погорелова. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях. ИГМУ, Иркутск, 2016.
- 11.В.П.Коркин. Акробатика. Физическая культура и спорт, Москва, 1983.
12. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям. ФГОУ ВПО УрГУФК. Челябинск, 2006.
13. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы. РИОБарГУ. Барановичи, 2011.
- 14.Ю.К.Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. Терраспорт. Москва, 2002.
- 15.В.Н.Карпенко, И.А.Карпенко, Ж.Багана. Хореографическое искусство и балетмейстер. ИНФРА, Москва, 2019.
- 16.В.П.Давыдов. Теория, методика и практика классического танца. Юрайт. Москва, 2019 г.
- 17.Н.И.Бочкарева. Русский народный танец. Теория и методика. Кемерово. 2006.

**Интернет-ресурсы:**

- <https://sportobr.ru/wp-content/uploads/2022/12/27.-спортивная-акробатика.pdf>
- <http://rusada.ru/>
- <https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/>
- [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Sport\\_Akr\\_pravila180319%202020.doc](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Sport_Akr_pravila180319%202020.doc)