

Комитет спорта и социальной политики администрации Берёзовского района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Виктория»
(МАУ ДО «СШ «Виктория»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Виктория»
Протокол № 1 от 11.07.2023 г.

Утверждено
Приказ № 268 от 12.07.2023 г.
Директор
МАУ ДО «СШ «Виктория»
В.Ф. Илларионов
_____ 2023 г.



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2022 № 1163 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910

Разработчик
Тренер-преподаватель
МАУ ДО «СШ «Виктория»

Аксенова Н. А.

- Срок реализации программы:
1. Этап начальной подготовки – 2-3 года;
 2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2- 5 лет;

пгт. Березово, 2023г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Виктория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 910 1 (далее - ФССП).

1. **Спортивная акробатика** - сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, соревнования проводятся в виде выполнения акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры. В соревнования входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два-три обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках — темповое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых упражнениях — статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие разряды)/

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика» определяются организацией, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика» различаются по составу упражнений и по количеству спортсменов.

Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

Отличительная особенность балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы.

Характерными элементами балансовых упражнений являются: парно-групповой элемент с фиксированным положением в течение 3-х секунд, передвижение с пола или с партнера в статическое положение на более высокую точку пространства и заканчивающийся 3-х секундным статическим удержанием, движение из одного положения в другое и заканчивающееся 3-х секундным статическим удержанием, переходы из одного статического удержания на одной точке опоры, в другое статическое удержание на другой точке опоры.

Темповые упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и перебросок с полетом перед ловлей.

Характерной особенностью темповых элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Характерными элементами темповых упражнений являются: полет от партнера к партнеру, полет с пола к партнеру, полет с пола с кратковременной помощью партнера для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол, полет от партнера на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол.

Приземления на пол могут быть с поддержкой или без нее, но в любом случае должен демонстрироваться контроль. В динамических (темповых) связках динамические (темповые) элементы выполняются в немедленной последовательности (в темпе), то есть без остановки или дополнительной подготовки между ними.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как балансовых, так и темповых упражнений.

Комбинированные упражнения состоят из элементов, характерных как для балансового, так и для темпового упражнений. Оцениваемая трудность парных и групповых балансовых элементов не должна превышать трудность динамических (темповых) элементов более чем в 2 раза, и наоборот, трудность динамических (темповых) элементов, не должна превышать двойной стоимости балансовых элементов.

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

На этапе начальной подготовки: получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

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

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	8	6

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;

2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- общие представления об антидопинговых правилах;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «спортивной акробатике» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении

всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые

стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

				(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4.5-6	6-8	10-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		До 2-х часов		До 3-х часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		10		6	
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
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и	В течение года

		(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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 соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2	Здоровьесбережение		
1.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания – толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	
	Антидопинговая викторина «Честная игра»	По назначению	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

(этап спортивной специализации)			системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	<i>Антидопинговая викторина «Честная игра»</i>	По назначению	Составление отчета о проведении мероприятия (сценарий, фото, видео)
	<i>Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</i> <i>«Проверка лекарственных средств»</i>	1-2 раза в год	
	<i>Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</i>	1 раз в год	Включить в родительское собрание вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада» http://list.rusada.ru/

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста **не менее 7 лет**.
Для спортсменов 7 – 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**.
Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образование РУСАДА доступен **Антидопинговый онлайн-курс**.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, начиная с 3-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

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

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приемами страховки и

помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

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

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

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

Таблица № 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов спортивной акробатики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составления конспекта тренировочного занятия, проведение вместе с тренером разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Демонстрация грамотной техники	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной акробатики

		выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники акробатического элемента. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Таблица № 10

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятий
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС)</i> - «Основные правила соревнований»

	- «Обязанности судьи по виду спорта» - «Развитие физических качеств» - «Значение ЧСС в тренировочном процессе» - «Структура тренировочного занятия» - «Этапы спортивной подготовки» - «Виды соревнований» - «Основные правила соревнований» - «Классификация физических упражнений»
2.	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (для спортсменов этапа Т(СС)) Виды практической деятельности: - самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке - тренировка основных технических элементов и приемов - составление комплексов упражнений для развития физических качеств - подбор упражнений для совершенствования техники - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 11

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта. физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

		сбалансированное питание.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов.	Упражнение на растяжение	3 мин
		Разминка	10 – 20 мин
		Массаж	5 – 15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° – 3 минуты Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8 – 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8 - 10 мин
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Само- и гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка

и свободный от игр день.	профилактика перенапряжений.	Сауна. общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция релаксационной направленности	Само- и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительная тренировка ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активных пищевых добавок	4500 – 5500 ккал/д, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти

процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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:

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).

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.

2.9. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке	с	не менее		не менее	

	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		5	3	7	5
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге. другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5			
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

Спортивная подготовка спортсменов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку. Существуют различные классификации методов обучения и тренировки. Одним из оснований является разделение методов по направленности решения специфических задач. Так, выделяют методы обучения и тренировки:

- направленные на овладение знаниями;
- способствующие овладению двигательными умениями и навыками;
- обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.

Методы. применяемые преимущественно в обучении, можно представить следующим списком:

- словесные (рассказ, беседа, описание) – используются для создания представления об изучаемом движении;
- демонстрационные – включают натуральный показ движения преподавателем, демонстрацию рисунков, схем, видеороликов;
- методы упражнений – представлены разновидностями целостного и расчлененного упражнения;
- игровые – широко применяются в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки и спортивной специализации, их эффективность обусловлена высоким уровнем эмоциональной вовлеченности занимающихся;
- соревновательные – характеризуются возможностью сопоставления и противопоставления возможностей отдельных спортсменов и команд.

Поскольку ключевой задачей тренировочного процесса является достижение высоких спортивных результатов, используются специфические методы тренировки, направленные на повышение функциональных возможностей занимающихся и развитие физических качеств и двигательных способностей спортсменов.



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Содержание программного материала

Этап начальной подготовки

Тема занятий	НП 1 год	НП свыше года
Вводное занятие	1	1
Краткий обзор развития акробатики	0,5	0,5
Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	0,5	
Терминология акробатических упражнений		0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся		0,5
Правила соревнований, их подготовка и проведение		0,5
Итого	2	3

Тема 1. Вводное занятие

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

Тема 2. Краткий обзор развития акробатики

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

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

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

Тема 4. Терминология акробатических упражнений

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

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

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

Тема 6. Правила соревнований, их подготовка и проведение

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

Учебно-тренировочный этап

Тема занятий	До 3 лет	Свыше 3 лет
Физическая культура и спорт в РФ	1	1
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1
История развития спортивной акробатики в России и за рубежом	1	1
Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	1	1
Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	1	1
Правила соревнований, их подготовка и проведение	1	1
Терминология акробатических упражнений	1	1
Антидопинговые правила	1	1
Итого	10	10

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

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

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

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

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

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

Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

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

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

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

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

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы

закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

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

Тема 8. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения. Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

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

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

Этап начальной подготовки

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

Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения)

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения)

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств.

- техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

ОФП

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20.30.60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднятие туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения на развитие быстроты, силы

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

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

Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)
- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения.

ОФП

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

СФП***Упражнения для развития ловкости и координации***

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения на развитие быстроты, силы

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***Хореография***

- совершенствование пройденного материала

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

Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала
- ролл, ролл, ролл,
- перекидки.
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, I юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)
- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения).

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы, переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты.
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала.
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры.
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Акробатические элементы:

- темповые перевороты,
- ролл, фляк,
- сальто вперед,

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 4-5 годов обучения).

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, сличаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Парно-групповая акробатика

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

4.1.2. Учебно-тематический план

Этап спорт. подго-товки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие.	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

				(жесты) спортивных судей. Положение о спортивной соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе До трех лет/свыше трех лет: 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет. (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая

				характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь - май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Таблица № 15

4.1. Годовой план – график распределения учебных часов

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка	70	78	60	96

2.	Специальная физическая подготовка	41	53	124	160
3.	Техническая подготовка	117	167	280	312
4.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10
5.	Тактическая подготовка	-	7	16	16
6.	Психологическая подготовка	-	1	10	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	10	10
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2
10.	Тестирование и контроль	1	1	4	4
Общее количество часов в год		234	312	520	624

Таблица № 16

**Годовой план - график распределения учебных часов
для групп этапа начальной подготовки первого года обучения**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5		0,5						0,5			2
2	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	5	7	6	6	6	6	6	70
3	Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3,5	3,5	41
4	Техническая подготовка	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	117
5	Участие в соревнованиях				1					1				2
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия												1	1
9	Тестирование и контроль			0,5		0,5								1
10	Общее количество часов в месяц	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

Таблица № 17

**Годовой план - график распределения учебных часов
для групп этапа начальной подготовки свыше одного года**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	0,5		1						0,5			3

2	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	7	7	7	6	6	6	7	6	78
3	Специальная физическая подготовка	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	53
4	Техническая подготовка	14	14	13	14	13	13	14	14	14	15	15	14	167
5	Психологическая подготовка			2		1		1	1	1				6
6	Тактическая подготовка			1										1
7	Участие в соревнованиях				1					1				2
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия								0,5				0,5	1
9	Тестирование и контроль			0,5		0,5								1
10	Общее количество часов в месяц	27	25,5	25,5	27	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	25,5	312

Таблица № 18

Годовой план - график распределения учебных часов
для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет

[illegible]

9	Тестирование и контроль		1		1		1			1				1
10	Общее количество часов в месяц	44	43	43	44	43	40	45	42	46	42	45	43	520

Таблица № 19

**Годовой план - график распределения учебных часов
для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		2			10
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	6	6	8	7	8	8	8	10	11	96
3	Специальная физическая подготовка	10	10	14	13	13	13	13	13	13	13	18	17	160
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	312
5	Психологическая подготовка	2	2	1	1	2				2				10
6	Тактическая подготовка	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1			16
7	Участие в соревнованиях	1		2	1	1		2	2	1				10
8	Инструкторская и судейская практика	1		1					1		1			4
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия		1			1								2
9	Тестирование и контроль		1		1		1			1				4
10	Общее количество часов в месяц	51	51	54	51	51	51	51	51	54	51	54	54	624

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная акробатика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная акробатика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

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

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

(с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 20

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

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

Таблица № 21

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Комбинезон гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Поски	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работникам:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта результатах труда.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее – квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика - Приказ Минспорта России № 910 от 02.11.2022 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

4. Федеральный закон Российской Федерации 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».
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Болобан В.П. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
10. Болобан В.П. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. -М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
12. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
13. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
16. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
17. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
18. Никитушкин В.Т., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. Никитушкин В.Т. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. -863 с.
21. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
22. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
5. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
6. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).