

Оглавление

	Название раздела	№ страницы
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»	6
2.2.	отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению здоровья и совершенствования личностных качеств	7
2.3.	специфика организации тренировочного процесса	9
2.4.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	11
2.5.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.8.	Календарный план воспитательной работы	20
2.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3.	Система контроля	
3.1.	контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 	34
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 	36
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 	38
	<ul style="list-style-type: none"> • для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 	39
4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	40
	Учебно-тренировочные мероприятия	45

5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	47
	Обеспечение спортивной экипировкой	49
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	50
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	51
	Перечень информационного обеспечения	52

І. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02 ноября 2022 года № 910 (далее – ФССП).

Таблица 1

наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
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
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	11	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка– комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова (далее МБУ ДО СШ № 1) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Минспорта России № 1163 от 07.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития спортсменов от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий,
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спортивной акробатике.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке акробатов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорту, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки. Представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения учебно-тренировочного процесса по годам обучения, схемы построения

годовых циклов, допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных акробатов как единого непрерывного процесса, даны конкретные рекомендации по планированию и организации учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа охватывает все этапы подготовки юных акробатов, раскрывает последовательность обучения детей, переход их от одного этапа к другому:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»

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 (втроем) 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, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и

нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меня одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

2.2 Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками уже давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому родителям необходимо направлять ее в нужное русло, а не пытаться сдерживать. Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию.

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика, и акробатика которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

В добавление к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки.

Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке, включающее в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

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.

2.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока

проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

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

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки может использоваться бригадный метод работы. Участие более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентам занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объёма, сложности и специфики работы.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора по спортивной подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора (руководителя) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения педагогического (тренижерского) совета на основании выполнения объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, на основании решения педагогического (тренижерского) совета, но не более одного раза на данном этапе.

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

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки и стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Примечание 1: при комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп, не превышает двукратного количества обучающихся.

Примечание 2: в связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

Примечание 3: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 4: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований программы;
- по окончании обучения.

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в том числе самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки на период отпуска тренера) и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается спортивной школой, реализующим программу спортивной подготовки.

2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

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

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия:

- ***групповые учебно-тренировочные занятия.***

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

Практические занятия являются основной формой подготовки акробатов.

В процессе *учебно-тренировочных занятий* осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка технических основ. Особое значение в ряду учебно-тренировочных занятий акробатов высокой квалификации занимают *интегральные тренировки*, которые проводятся в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Важную роль в подготовке акробатов имеют *контрольные* уроки. На этих занятиях осуществляется проверка физической, технической и тактической подготовки акробатов.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению акробатов после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок.

Восстановительные мероприятия предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

В процессе *комплексных* учебно-тренировочных занятий, которых, надо отметить, большинство в тренировочном процессе акробатов, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

- ***самостоятельная подготовка по индивидуальным планам***

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

- **работа по индивидуальным планам.**

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

Периодизация подготовки акробатов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования.

Соревнования - это особая сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать его способности при их максимальном проявлении. Это специально организованные мероприятия, участники которых сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта в строго регламентированных условиях борьбы за первенство.

В соревновательном упражнении совокупность двигательных действий (движений) направлена на достижение максимально возможного спортивного результата.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов или команд и распределении их по ступеням иерархической лестницы от первого места до последнего.

Проводятся соревнования в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные отборочные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности

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

Иные виды (формы) обучения:

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	6		4	2	
		1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	5-7	5-7	6-8	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил по спортивной акробатике и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.		<p>Посещение обучающимися мастер – классов тренеров-преподавателей высшей категории</p> <p>Посещение обучающимися дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 	В течение года

		<p>положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в акциях, флэш-мобах, посвященных ЗОЖ. <p>Мероприятия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; - на преодоление зависимостей (вредных привычек); - регулярность медицинского контроля; - на формирование ценностей здорового образа жизни. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); <p>Организация и проведение диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование уровня знаний, обучающихся о здоровом питании; - мониторинг состояния здоровья обучающихся; - проведение бесед, конкурсов; - оформление информационных стендов 	В течение года
2.3	Средства восстановления	<p>Восстановительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж; • водные процедуры: душ, бассейн, море; • витаминизация: травы, настойки и поливитамины; • пассивный отдых: дневной и ночной сон; • отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки. 	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических бесед и диспутов, праздников; - посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); - регулярное посещение музеев; - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами, интересными людьми; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий; - проведение соревнований различного уровня; - трудовые сборы и субботники; - взаимосвязь с общеобразовательными школами и школьными организациями. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - конкурсах рисунков, стихов о др. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков у обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - выразительные примеры выдающихся спортсменов; - самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты; - изучение специальной литературы. <p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по видам спорта; <p>Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на лучшую спортивную игру с использованием спортивного инвентаря; - костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей. 	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	<p>Для воспитания коллектива единомышленников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведение совместных мероприятий с тренерами-преподавателями, родителями, сотрудниками спортивного учреждения; - сохранение народных, культурных традиций народов России; - создание собственных традиций Учреждения; - туристические походы; - родительские собрания; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску обучающихся; - торжественное вручение наград, поощрений. 	В течение года

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по спортивной акробатике. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

сотрудничество при тестировании спортсменов;

использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты «Честная игра» - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. - Раскрытие перед юными спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» -Онлайн обучение на сайте РУСАДА -антидопинговая викторина «играй честно» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> Научить спортсменов и родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Формирование у занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные консультации спортивного врача. • Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. 	В течение года	<ul style="list-style-type: none"> Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА», - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц. - Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда

	<ul style="list-style-type: none"> • Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей. 	<p>отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.</p>
--	---	---

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения, в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. Обучающиеся в процессе учебно-тренировочных занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их.

Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты - перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах ССМ. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья». Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности

членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в спортивной акробатике терминологией и «командным языком» для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. <p>Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в спортивной акробатике терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - во время проведения занятий наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять; - вести дневник, учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. <p>Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ. - составлять простые комбинации (взаимодействия) для младших спортсменов отделения спортивной акробатики. - знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольное соревнование. - получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом

*Учебный план семинара по подготовке
инструкторов-общественников по виду спорта
«спортивная акробатика»*

ТЕМА	Кол-во часов
Теоретические занятия:	
Физическая культура и спорт в России	2
Обзор развития и состояния вида спорта «спортивная акробатика»	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль.	3
Организация работы секции, групп, команд	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Оборудование мест занятий. Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейство	2
Методические занятия:	
Техника и методика обучения группировкам, кувыркам, стойкам и страховкам	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия:	
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	2
ИТОГО:	40

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной акробатики, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся; профилактика травм и заболеваний; организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи

врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	восстановительные средства
Этап начальной подготовки	- медицинское обследование проводится один раз в год в условиях поликлиники по месту жительства	- водные процедуры закаливающего характера, теплые ванны;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности)	- рациональные режимы дня, сна, питания; - полноценный сон; - активный отдых; - прогулки на свежем воздухе; - тренировки в благоприятное время суток; - спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой);
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности); -текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для	- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный); - ванны (контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, жемчужные) и другие

	<p>получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.</p> <p>В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.</p>	<p>физиотерапевтические процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - парные и суховоздушные бани, бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - кислородотерапия; - витаминизация, особенно в зимний период;
--	---	--

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятия спортивной акробатикой.

Медицинские показания и рекомендации лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика»:

- готовность к физическим нагрузкам, оценка спортивной формы;
- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подбор оптимального уровня нагрузок и режима учебно-тренировочных занятий;
- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- поддержание здоровья акробатов, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов

III. Система контроля

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

- подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

**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 хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Прохождение материала по всем предметным областям осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе начальной подготовки, в группах с детьми необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуются широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость. (период базовой подготовки 1-2-й год обучения и период 3-4-5-й год обучения тренировочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Структура тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие условно принято делить на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предполагает подготовку организма к работе. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части решаются главные тренировочные задачи.

Изучают и совершенствуют технику парногрупповых элементов (пирамид и бросков).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному).

Заключительная часть включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки. Основополагающим

видом подготовки обучающегося, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент которой составляет физическая подготовка.

Поэтому тренеры-преподаватели должны обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП), особенно на этапах спортивной специализации.

В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую физическую (ОФП)

и специальную физическую (СФП). В специальной физической выделяют: СФП-1 и СФП-2.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм обучающегося, совершенствование необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки - постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

В специальной разминке важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование: гимнастические скамейки, шведскую стенку, скакалки, штанга, гантели и др. В подготовительном периоде вначале утренней или вечерней тренировки желательно планировать бег «гладкий» в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 10 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок. физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка, представленная как СФП-1 и СФП-2 призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели. Необходимы ежедневные тренировки по СФП-1 и СФП-2. Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи с этим Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным

вращениям в связи с тем, что: Вращение может происходить вокруг разных осей:

1. Базовые акробатические элементы.

В спортивной акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые

базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы:

одионочные
(индивидуальные), парные и групповые.

- мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно

низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх

ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За

счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов

с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

- равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах

позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра

масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно

труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом). Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

- перекааты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

2. Парные упражнения - вторая группа элементов - предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

- поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным:

преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры

должны иметь высокий уровень физической подготовленности координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

- вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности обучающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях,

балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется

безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

3. Упражнения групповые – третья группа базовых упражнений.

Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

- горизонтальный упор на локтях (крокодил)

- перекидка вперед или назад в шпагат

- хореографический прыжок шагом

Примерный набор обязательных элементов в композиции

1 упражнение

- «Ласточка»
- Медленный переворот вперед на две или одну
- Стойка на лопатках
- Стойка на голове силой согнувшись
- Мост на одной ноге, другая поднята вверх согнутая
- Равновесие на локте с поддержкой
- Шпагат (любой)
- Кувырок вперед в упор присев – вальсет – переворот в сторону
- Переворот (на две или одну)
- Прыжок прогнувшись
- Прыжок шагом
- Прыжок со сменой ног

2 упражнение

- Рондат
- Фляк (переворот назад)

Тренировочная группа

Программа 1 юн. разряда. два обязательных

упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Перекидка вперед или назад в позу
- Рондат-фляк-фляк
- Затылка назад одной (девочки)
- Сальто назад на камере или батуте (без страховки) или с рондата
- Стойка на руках (обозначить)
- Прыжок кольцом одной (девочки)
- Перекидной прыжок (мальчики)
- Угол на опоре в узкоручке

Оценка качества освоения программы включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся на всех этапах многолетней подготовки. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков (сдача контрольно-переводных нормативов), опросов, просмотров.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1 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.

5.2 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.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магnezница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в акробатике необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;

- судей для проведения соревнований;

- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;

- спортивных врачей;

- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;

- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по спортивной акробатике, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;

- посещение тренерских семинаров;

- посещение судейских семинаров;

- получение актуальной информации в сети Интернет.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной акробатике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих команд страны и зарубежья;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной акробатике, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих команд страны и зарубежья;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акробатика: учебник для ИФК / под ред. В.П.Коркина - М: Физкультура и спорт, 1981г.
2. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г.
3. Ю.К.Николаев. Сложные акробатические прыжки - М: Физкультура и спорт, 1988г.
4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002 г.
5. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
6. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации.-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
7. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
8. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научнопрактической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
9. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
10. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
11. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
12. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «
13. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод, рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983.-56 с.
14. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
15. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
16. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
17. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й,- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта, <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/
10. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
11. Министерство спорта Кировской области <http://www.oblsport.kirov.ru>

