

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6
ГОРОДА ВОЛГОДОНСКА**

Принята
тренерским советом
МБУДО СШ №6
г. Волгодонска
Протокол № 1 от
«01» 09 2023г.

Утверждаю
Директор МБУДО СШ №6
г. Волгодонска
Луныкина Е.И.
Приказ № 123 от
«01» 09 2023г.

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

по этапам спортивной подготовки:

- начальная подготовка (2-3 года);
- тренировочный этап (2-5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений).

Срок реализации программы: 10 и более лет.

Авторы-составители:

Луныкина Е.И. – директор МБУДО СШ №6
Копанева Г.Г. – заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Пушили Ю.А., заслуженный тренер РФ,
тренер высшей квалификационной категории
Березуцкая О.П., заслуженный тренер России,
тренер высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Цель и задачи	
1.2. Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»	
1.3. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения	
1.4. Результаты освоения Программы	
1.4.1. В области теории и методики физической культуры и спорта ...	
1.4.2. В области общей и специальной физической подготовки	
1.4.3. В области избранного вида спорта	
1.4.4. В области хореографии и (или) акробатики	
1.5. Результаты освоения Программы по этапам подготовки	
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Структура годичного цикла.	
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса	
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.5. Учебно-тренировочные мероприятия	
2.6. Объем соревновательной деятельности	
2.7. Годовой учебно-тренировочный план	
2.8. Календарный план воспитательной работы	
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.10. Инструкторская и судейская практика	
2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения	
4.2. Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	
4.3. Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения)	
4.4. Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 4-5 годов обучения)	
4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства	
4.6. Этап высшего спортивного мастерства	
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	
5.2. Кадровые условия реализации Программы	
Примерный перечень информационного обеспечения	
Приложения	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная акробатика» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 года № 910 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 07.12.2022 года № 1163, а так – же:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки »;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. Цель и задачи Программы

Цель и основные задачи Программы направлены на создание условий формирования физической культуры личности, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки

до этапа высшего спортивного мастерства и, предполагает решение следующих задач:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе спортивной акробатике;
- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной акробатике.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»

Спортивная акробатика – это вид спорта, не входящий в программу летних Олимпийских игр, но предусматривающий подготовку и участие в парно-групповых и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на гимнастическом помосте, выполнения серии сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела, балансовых элементов и хореографических композиций.

Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам спортивной акробатики. Каждый состав (пара или группа) должны выполнять три типа акробатических упражнений: балансовое, темповое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения состоят из парно-групповых и индивидуальных элементов, характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по

спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности FIG.

Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 8-15 лет, 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
спортивная акробатика	081	000	1	5	1	1	Я
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка – темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка – темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка – комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

1.3. Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения

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. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, равномерно распределяющие нагрузку на весь организм. В процессе тренировок дети учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Занятия спортивной акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств, укреплению здоровья и развитию 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 спортивной 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.

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 спортивной акробатики существует единая система подготовки. Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по гимнастическому коврику и включают в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии. 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.

Спортивные дисциплины вида спорта "спортивная акробатика" различаются по составу упражнений и по количеству спортсменов. Соревнования проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка, четверка. Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав выполняет три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте 12 x 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с

пирамид. Все упражнения состоят из парных, групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

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. 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 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.

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 также учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Проблема парной и групповой акробатики в том, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и тренер ставит задачу, 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 от 2 до 4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта. В первую очередь, в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, борьбе и других видах спорта. Акробатика входит в подготовку космонавтов и бойцов специального назначения. Акробатика широко представлена в школьной программе по физической культуре.

1.4. Результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов и обеспечивают формирование личностных результатов:

- создание прочной основы для укрепления здоровья и гармоничное развитие детей, подростков и юношей;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и здорового образа жизни. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование;
- привлечение подрастающего поколения к занятиям спортивной акробатикой, расширение календаря спортивно-массовых мероприятий;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, подготовка перспективных юных спортсменов для спортивных сборных команд регионов и России;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки. Создание информационных, материально-технических, научно-методических и медицинских условия для эффективной подготовки спортсменов к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- содействие духовному и физическому развитию личности, воспитанию патриотизма, формированию средствами вида спорта спортивной акробатики активной жизненной позиции;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях. Создание оптимальных условий для эффективной подготовки основного и резервного состава сборной команды региона к официальным всероссийским и международным соревнованиям;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта.

В результате реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» предполагается:

- сохранить существующую на сегодняшний день положительную динамику развития спортивной акробатики;
- Программа предусматривает создание оптимальных условий для организации тренировочной и соревновательной деятельности по спортивной акробатике и обеспечение регулярности проведения массовых

физкультурных и спортивных мероприятий. За время реализации Программы увеличится количество участвующих в мероприятиях, станет больше спортсменов-разрядников по спортивной акробатике;

- результатом реализации программных мероприятий будет усовершенствование системы подготовки кадров по спортивной акробатике и повышения уровня обеспечения безопасности проводимых физкультурных и спортивных мероприятий;
- внедрение Программы способствует поиску и отбору одаренных детей для занятий спортивной акробатикой;
- обязательным условием тренеров-преподавателей должна стать учеба на курсах повышения квалификации (не менее 1 раза в трехлетнем цикле);
- повышение уровня научно-методического и медицинского сопровождения подготовки спортсменов;
- проведение соревнований по спортивной акробатике всех уровней.

Практический материал Программы систематизирован по принципу специализации (по видам спортивной акробатики), учитывая то, что наиболее способные спортсмены:

- через 5-6 лет достигают уровня первого спортивного разряда;
- через 6-8 лет - кандидата в «мастера спорта»;
- через 8-10 лет – «мастера спорта РФ»;
- через 10-13 лет занятий – «мастера спорта международного класса».

Материал изложен с учетом возраста и стажа занятий акробатикой.

1.4.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития спортивной акробатики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (свод правил по спортивной акробатике; требования, нормы и условия выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта – спортивной акробатике;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

1.4.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

1.4.3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики спортивной акробатики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных), психологических и морально-волевых качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной акробатике.

1.4.4. В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной акробатике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

1.5. Результаты освоения Программы по этапам подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации;
- максимальное развитие индивидуальных способностей;
- формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла, кадровые и информационно-методические условия.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, мероприятия, направленные на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Срок реализации Программы 10 и более лет.

2.1. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели тренировок непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных микроциклах задачи физической подготовки решаются только специализированными акробатическими средствами.

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период содержит общеподготовительный и предсоревновательный этапы. Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего и базового развивающего. На этом этапе основная деятельность включает всестороннюю физическую подготовку, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическую и теоретическую подготовку. Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл, в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных соревнований без специальной подготовки и снижения нагрузки. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке парно-группового состава, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов. Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Соревновательный

период имеет своей непосредственной задачей подготовку к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений и комбинаций в целом, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, достижение высокого уровня тренированности, календарные соревнования с восстановительными занятиями между ними. Вся тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. После соревнований следуют восстановительные микроциклы.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода полтора, два месяца.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы (таблица №2).

На все этапы подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

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

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки и с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при

реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 – 3	до одного года обучения	6	10 – 20
		свыше одного года обучения	7	10 – 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 – 5	До трех лет обучения	8	6 – 12
		Свыше трех лет обучения	8	6 – 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	весь этап обучения	10	4 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	весь этап обучения	14 и старше	2 – 4

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ, согласно приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г., допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
- при объединении групп разных этапов обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки и требования к количественному составу группы берется по наивысшему этапу.

2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия при реализации программы установлена в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 5 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются, с учетом особенностей вида спорта спортивная акробатика.

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №3), для этапов: учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п.п. 15.3 главы VI ФССП). Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (п.п. 3.4 Приказа № 634).

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	260	312	520	624	832	936

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п.п. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий (указывается с учетом приложения №3 к ФССП) представлен в таблице №4.

Таблица №4

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Перечень учебно-тренировочных мероприятий						
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап высшего спортивног о мастерства	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	18	18	14	-	

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям					
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
---	--	--	--	--

2.6. Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Таблица №5).

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУДО СШ №6.

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

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

Таблица №5

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
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУДО СШ №6, совокупность отдельных, относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане (таблица №6) тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (п.п. 3.1 Приказа № 634).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (п.п. 3.2 Приказа № 634).

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Содержание занятий														Группы									
№ п/п		НП					УТГ					ССМ		ВСМ									
		1	2	1	2	3	4	5	Весь период		Весь период												
Теоретическая подготовка		2	6	10	10	12	12	12	12	32	36												
Практическая подготовка																							
1	Общая физическая подготовка	70	80	100	100	82	82	82	82	90	78												
2	Специальная физическая подготовка	60	68	70	70	68	68	68	68	78	60												
3	Хореография (специальная двигательная подготовка, экзерсис)	30	46	64	64	70	70	70	70	72	86												
4	Акробатические упражнения	60	60	100	100	84	84	84	84	84	72												
5	Избранный вид акробатики	-	-	90	90	150	150	150	150	264	372												
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	4	4	6	8												
7	Тактическая и психологическая подготовка	6	8	10	10	12	12	12	12	22	30												
8	Приемные и переводные испытания	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4												
9	Испытания по ОФП и СФП	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4												
10	Контрольные соревнования	2	2	3	3	6	6	6	6	8	8												
11	Отборочные соревнования	-	1	10	10	15	15	15	15	20	20												
12	Основные соревнования	-	2	3	3	3	3	3	3	12	12												
13	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	46	46	46	46	52	52												
14	Самостоятельная работа	26	32	52	52	64	64	64	64	84	94												
ИТОГО ЧАСОВ		258	306	510	510	612	612	612	612	800	900												
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД		260	312	520	520	624	624	624	624	832	936												

Таблица №7

Примерный годовой план – график распределения часов группы начальной подготовки 1 года обучения (5 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка		1								1			2
ОФП	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	70
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Хореография	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Акробатические упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая и психологическая подготовка			1	1	1	1	1		1				6
Приемные и переводные испытания	1								1				2
Испытания по ОФП и СФП		1				1							2
Соревнования									2				2
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
Итого	22	23	22	22	21	21	22	21	23	21	21	21	260

Таблица №8

Примерный годовой план – график распределения часов группы начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		6
ОФП	6	6	7	6	6	6	8	6	6	7	8	8	80
СФП	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	68
Хореография	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	46
Акробатические упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Тактическая и психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Приемные и переводные испытания	2								2				4
Испытания по ОФП и СФП		2				2							4
Соревнования				2				2					4
Самостоятельная работа	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	32
Итого	25	26	25	27	26	25	27	26	27	25	27	26	312

Таблица №9

Примерный годовой план – график распределения часов учебно-тренировочной группы 1, 2 годов обучения (10 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
ОФП	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
СФП	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	70
Хореография	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6	64
Акробатические упражнения	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	9	9	100
Избранный вид акробатики (парно-групповая работа)	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7	7	90
Тактическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Приемные и переводные испытания	2								2				4
Испытания по ОФП и СФП		2				2							4
Соревнования		2		4		2	2	4	2				16
Самостоятельная работа	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	52
Итого	43	45	43	45	43	43	44	44	44	42	42	42	520

Таблица №10

Примерный годовой план – график распределения часов учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 годов обучения (12 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	7	82
СФП	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	68
Хореография	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	70
Акробатические упражнения	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Избранный вид акробатики (парно-групповая работа)	12	12	12	13	13	12	13	12	13	12	13	13	150
Инструкторская и судейская практика					2				2				4
Тактическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Приемные и переводные испытания	2								2				4
Испытания по ОФП		2				2							4

и СФП													
Соревнования		2	4	2	2	2	4	4	2	2			24
Восстановительные мероприятия	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	46
Самостоятельная работа	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	64
Итого	51	53	52	53	54	51	53	51	54	51	51	50	624

Таблица №11

Примерный годовой план – график распределения часов группы совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	32
ОФП	7	7	7	8	8	7	8	7	7	8	8	8	90
СФП	6	7	7	7	6	7	6	7	7	6	6	6	78
Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Акробатические упражнения	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	8	8	84
Избранный вид акробатики (парно-групповая работа)	22	22	22	24	22	20	23	22	21	22	22	22	264
Инструкторская и судейская практика			2				2		2				6
Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Приемные и переводные испытания	2								2				4
Испытания по ОФП и СФП		2				2							4
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Самостоятельная работа	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Итого	70	70	70	71	69	68	71	69	71	69	67	67	832

Таблица №12

Примерный годовой план – график распределения часов группы высшего спортивного мастерства (18 часов в неделю)

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	6	7	78
СФП	6	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	6	60
Хореография	8	7	7	7	7	6	7	7	8	7	7	8	86
Акробатические упражнения	5	6	7	7	6	6	6	6	5	5	6	7	72
Избранный вид акробатики (парно-	31	31	32	31	31	30	32	31	30	31	31	31	372

групповая работа)													
Инструкторская и судейская практика		2	2					2	2				8
Тактическая и психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	30
Приемные и переводные испытания	2								2				4
Испытания по ОФП и СФП		2				2							4
Соревнования	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Самостоятельная работа	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8	8	8	94
Итого	79	81	80	79	78	74	79	78	80	75	75	78	936

Виды подготовки и соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» представлены в таблице №13.

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

Таблица №13

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	34-37	33-35	26-27	15-21	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	29-32	29-32	29-30	26-28	20-23	16-20
Техническая подготовка (%)	24-28	25-30	35-38	42-45	50-53	53-57
Теоретическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-5	4-6	3-7
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-5	1-4	2-6	4-6	4-7
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-6	4-6	4-7

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».

2.8. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы (приложение 1) составляется МБУДО СШ №6 на учебный год с учетом Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 и п.п. 25 ст.2 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации», учебно-тренировочного плана, графика соревнований и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование высоких духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание личностных качеств обучающихся;
- воспитание ответственности и чувства патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля, самовоспитания юного спортсмена.

Воспитательные мероприятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательные мероприятия распределяются на все этапы спортивной подготовки по спортивной акробатике. При проведении бесед следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

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

План мероприятий (приложение 2), направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий (ч.1.26 ст.2 ФЗ № 329-ФЗ).

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума.

Он характеризуется следующими ценностями:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;

- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

В примерный план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающую, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Перечень основных мероприятий:

- разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов;
- издание информационно-образовательных и справочных материалов;
- создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!»;
- разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов;
- организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров;
- участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

- Всемирным антидопинговым кодексом;
- Антидопинговыми правилами Российской Федерации.

2.10. Инструкторская и судейская практика

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по спортивной акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных тренировок или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №14.

Таблица №14

План инструкторской и судейской практики

№ п.п.	Группа	Основные умения и навыки
1	УТГ-3	- уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-4	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ВСМ	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. - выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

На этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны:

- уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их;

- применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений; – освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по спортивной акробатике.

На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны:

- хорошо знать действующие правила соревнований;
- уметь организовать и провести внутренние школьные соревнования.

На этапе высшего спортивного мастерства занимающиеся должны:

- быть ознакомлены с правилами оценивания выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки;
- овладеть практическими навыками выведения средней оценки;
- должны иметь четкое представление о том, что все условия проведения данных конкретных соревнований оговариваются в положении о соревнованиях, утвержденном организацией, проводящей соревнования;
- знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности тренера и участников соревнований.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий (п. 22 Приказа № 999).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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

Таблица №15

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха,

подготовка		подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Растяжка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психо-регуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно- воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый,	5-10 мин

		умеренно холодный, теплый	
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	ккал/день, согласно индивидуальной конституции, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности обучающихся

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- разработку системы планирования с использованием различных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются плавание в бассейне, могут применяться ванны хвойно-

солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые

для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей и специальной физической подготовки, для оценивания эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Задачи сдачи контрольно-переводных нормативов:

- сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- выполнение нормативов по спортивной акробатике программы спортивной подготовки.

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

Таблица №14

«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		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	6,9	7,1	6,7	6,8	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	раз	не более		не более		
			7	4	10	6	
			не менее		не менее		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	+1	+3	+3	+5	
			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	не менее		не менее		
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	раз	2	1	4	2	
			не менее	не менее	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. Удержание 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 50см (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 40см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее		
			-	5	-	9	

Нормативы общей 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»

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Таблица №15	
			Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6,0	6,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	13	7
1.5.	Челночный бег 3x10	см	не менее	
			с	+4
		см	не менее	
		с	140	130
		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	
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия		8	6
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения		10	
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	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги врозь). Фиксация положения		5	
		с	не менее	
		с	12	-
		с	-	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 и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица №16

№ 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			8,5	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	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 и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	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.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки МБУДО СШ №6 указывается по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Самым главным документом тренера-преподавателя является его программа по этапам спортивной подготовки, по которой он будет работать. Каждый тренер-преподаватель самостоятельно составляет программу, причем для каждого года обучения, пишется отдельная программа, которая должна выдерживать определенную структуру.

Рабочая программа составляется на каждую группу, которая состоит из разделов:

1. Пояснительная записка;
2. Цели и задачи;
3. Учебный план, включающий:
 - а) теоретическую часть (Приложение № 3),
 - б) практические занятия (учебно-тренировочные занятия, соревнования, контрольно-переводные нормативы).
4. Календарно-тематическое планирование, составляется на основании Программы МБУДО СШ №6.
5. Индивидуальный план подготовки спортсмена на год (с указанием соревнований, целей, задач, выполнением плана). Ведется только для учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Заполняется ежемесячно на каждого обучающегося (состав).
6. Поурочный план-конспект, составляется исходя из календарно-тематического планирования (приложение 5).
7. Перспективный план работы, в котором отражается ожидаемый результат от конкретного спортсмена или состава.
8. План воспитательной работы, предполагает проведения всевозможных мероприятий, посвященных развитию личности спортсмена. Включает в себя и антидопинговые мероприятия.

4.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения ОФП

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

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения на развитие быстроты, силы

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

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

Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)
- произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах (приложение 6)

Таблица №18

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Методические рекомендации
1	Равновесие на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны	Опорная нога прямая, стоять без пошатывания
2	Из упора присев перекат на спину - встать	Группировка плотная
3	Перекат в складке в стойку на лопатках	Ноги прямые
4	Из положения лежа мост - опуститься на спину	В мосту ноги прямые, плечи под прямым углом
5	Со спины перекат на живот - упор лежа	Спина ровная
6	Из упора лежа - упор присев - встать	Толчком ног, упор присев, стоять ровно

2 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Методические рекомендации
1	Кувырок вперед в упор присев	Плотная группировка
2	Из упора присев прыжок вверх в упор присев	Высокий прыжок
3	Из упора присев кувырок назад в упор присев	Плотная группировка
4	Из упора присев прыжок вверх в остановку	Высокий прыжок

3 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Методические рекомендации
1	Исходное положение, стоя лицом к стене, шагом стойка на руках (на голове) у стены	Спина прямая, касание стенки только стопами
2	Из стойки у стены, опусканием прямых ног встать в исходное положение	Опускание через складку, стоять ноги вместе

4 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Методические рекомендации
1	Из и.п. наклон коснутся руками пола - пройти руками до упора лежа	Ноги прямые
2	Отжимание 3 раза, руки вдоль корпуса	Спина прямая без прогиба
3	Из упора лёжа - прыжком в упор стоя - упор присев - лечь на спину	Быстрый переход
4	«Книжечки» 3 раза, руки касаются носков	Ноги и руки прямые
5	Из положения лежа на спине - поворот на 180 градусов в положение лежа на животе	Ноги не разводить
6	«Рыбка» держать 3 секунды - через сед на коленях встать - прыжок вверх	Сильно прогнуться, руки и ноги натянуты

4.2. Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

ОФП

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

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения на развитие быстроты, силы

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)

- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 неполным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов)
- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затылка одной)
- танцевальные композиции.

Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2 (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 6)
- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах

4.3. Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-2 годов обучения)

ОФП

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

СФП

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала

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

Акробатические элементы

- темповые перевороты, рондат фляк
- сальто вперед
- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики

Участие в соревнованиях

- упражнения по программе 1 юношеского разряда и 3 спортивного разряда в составах

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

ОФП

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

СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости)
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

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

Парно-групповая акробатика

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.
- участие в соревнованиях муниципального, областного и всероссийского ранга

4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

ОФП

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту
- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол)

СФП

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава
- Парно-групповая работа

- совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС

4.6. Этап высшего спортивного мастерства

ОФП

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту
- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол)

СФП

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава

Парно-групповая работа

- совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по МС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП) (Таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 6);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; – медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

5.2. 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для непрерывности профессионального развития тренеров – преподавателей МБУДО СШ №6 организуются тренерские и судейские семинары, открытые занятия, просмотр соревнований разного уровня.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. - 31 с.
2. Бегидова, Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 1989. - 158 с.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб.пособие. - Челябинск: Изд.центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.
4. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
5. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
7. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В. М. Смолевского. - М., 1987.
8. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
9. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меншикова. М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановления. - М., 1981.
11. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - №4. - С. 39-41.
12. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М., 1988.
13. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с. 23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
14. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52.
15. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Владос, 2005. - 63 с.
16. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
17. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. -М., 1984.
18. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
19. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис.канд. пед.наук : 13.00.04.- Хабаровск, 2003. - 172 с.

20. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
 21. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
 22. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
 23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 24. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил.
 25. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185 с.
 26. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
 27. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. -139 с.
 28. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 -12.
 29. Психология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.
 30. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис.канд.пед.наук. - Омск, 1998. - 142 с.
 31. Романенко В. Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. - М., 1986.
 32. Скаун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
 33. Смолевский В. М., Курьсь В. Н. Сложные акробатические прыжки. - М., 1985.
 34. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
 35. Тюрин Д. М., Васичкин В.И., Техника массажа. - Л., 1986.
 36. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
 38. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**
1. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
 2. Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru

3. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
5. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
6. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
9. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
10. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
11. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерный календарный план воспитательной работы МБУДО СШ №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Краткий обзор развития спортивной акробатики в Российской Федерации	Цикл бесед по истории спортивной акробатике, в рамках которых предусмотрено: - воспитание чувства гордости за выбранный вид спорта; - знакомство с развитием спортивной акробатики в Российской Федерации и на примере истории развития МБУДО ДЮСШ №6	Сентябрь
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи/помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Октябрь
1.3.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения у учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	Ноябрь

		-формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Тематические беседы, дающие представление о функциях и строении человеческого организма	Декабрь
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Январь
2.3.	Гигиена, режим питания и отдыха спортсменов	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, необходимость гигиенических процедур, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - изучение правильного использования факторов для быстрого «сгона» веса при подведении спортсмена к заданной весовой категории; - анализ биохимических особенностей питания спортсменов.	Февраль
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка (готовность к служению отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	Март

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)).	Проведение бесед, лекций, диспутов, направленных на воспитание патриотизма обучающихся.	Апрель
3.3.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения	Май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков	Июнь
4.2.	Основы музыкальной грамоты	Беседы, музыкальные «пятиминутки», направленные на: - расширение общего кругозора юных спортсменов; -мотивацию при выборе музыки к композиции.	Июль
4.3.	Творческий образ в составлении композиций	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование образного мышления юных спортсменов; - формирование навыков,	Август

		способствующих созданию художественного образа при составлении композиции.	
5.	Другое направление работы, определяемое МБУДО ДЮСШ №6		В течение года

Приложение 2 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	культуры»		1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	1. Веселые старты	«Честная игра»		
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план МБУДО СШ №6

Приложение 3

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Количество часов в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе НП до года/свыше года:	2 – 6	В течение года	
	История возникновения вида спорта и его развитие.	1	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов Европы и мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС. Закаливание организма.	1	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	1	Декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	Март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся.	1	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на этапе УТЭ до трех лет/свыше трех лет:	10 – 12	В течение года	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	1	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Высокий эмоциональный фон соревнований, способствует развитию склонности к соперничанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	1	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся	1	Ноябрь	Международный Олимпийский комитет (МОК) Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания, в подготовке обучающихся к соревнованиям. Рациональное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки Основы техники	1	Февраль	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Теоретические основы судейства.	1	Март	Понятность. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.
	Психологическая подготовка	2	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1	Май	Особенности используемого инвентаря. Выбор инвентаря. Уход за инвентарем. Обувь, одежда и экипировка.
	Правила соревнований по виду спорта.	2	Август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.
	Всего на этапе УТЭ до трех лет/свыше трех лет:	32	В течение года	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	4	В течение года	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы соревнований по спорту.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоперетренированность	4	В течение года	Профилактика травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	4	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа,

	обучающегося				самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Психологическая подготовка	4		В течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт 4соревновательной деятельности. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	4		В течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	4		В течение года	Правила поведения на соревнованиях. Структура соревновательных управлений, специальные требования. Судейство исполнения и артистизма.
	Правила соревнований по виду спорта.	4			Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
	Восстановительные средства и мероприятия	4			Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе УТЭ до трех лет/свыше трех лет:	32		В течение года	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	4		В течение года	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	4		В течение года	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	4		В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

деятельности, самоанализ обучающегося.				обучающегося. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	4	В течение года		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система соревнований. Система спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	4	В течение года		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Правила соревнований по виду спорта.	4	В течение года		Работа председателя судейской бригады. Работа судьи по трудности. Заполнение тарифных листов.
Профилактика травматизма.	4	В течение года		Профилактика травматизма. Принципы спортивной подготовки.
Психологическая подготовка	4	В течение года		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Восстановительные средства и мероприятия	4	В течение года		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях УТМ

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

«__» _____ 202__ г. Тренер: _____

Основные задачи тренировки:

1. Воспитательная – воспитание внимания и заинтересованности к занятиям;
2. Образовательная – изучение акробатических элементов;
3. Оздоровительная – укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

№ п.п.	Содержание	Количество повторений, время	Методические рекомендации
	<u>Вводная часть.</u> Построение, сообщение задач, разминка: - комплекс обще-развивающих упражнений	<u>30 мин</u>	Подготовка мышечного аппарата к выполнению спортивных упражнений
	<u>Основная часть.</u> Изучение и выполнение акробатических элементов: 1.Перекаты 2.Кувырки 3.Элементы на гибкость 4. Стойки 5. Равновесия и др.		Следить за правильной техникой выполнения акробатических элементов
	<u>Работа на стоялках:</u> 1.Упоры 2.Равновесия 3.Стойки, жимы и др.		Контролировать чистоту выполнения заданий
	<u>Выполнение заданий по ОФП и СФП:</u> 1.Комплекс упражнений силовой подготовки 2.Комплекс упражнений скоростной подготовки 3.Комплекс упражнений на координацию 4.Растяжка и т.д.		Увеличение мышечной массы, соблюдение ритма дыхания, четкость выполнения заданий, чередование напряжения и расслабления
	<u>Заключительная часть.</u> Подвижные игры. Восстановительные упражнения. Домашнее задание.		Воспитание дисциплины, сплоченности, лидерства

На тренировке присутствовало _____ человек.

Подпись тренера _____

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

«__» _____ 202__ г. Тренер: _____

Основные задачи тренировки:

1. Воспитательная – формирование чувства ответственности, достижения целей;
2. Образовательная – изучение и закрепление акробатических элементов, совершенствование соревновательной программы;
3. Оздоровительная – укрепление костно-мышечного аппарата, гигиена.

№ п.п.	Содержание	Количество повторений, время	Методические рекомендации
	Вводно-подготовительная часть. Разминка: - сообщение задач тренировки - комплекс обще-развивающих -упражнений - хореография	<u>30 мин</u>	Подготовка мышечного аппарата к выполнению спортивных упражнений, формирование осанки и красоты выполнения движений
	Основная часть. Изучение и выполнение акробатических элементов: 1.Индивидуальная работа 2.Балансовые элементы 3.Темповые элементы 4. Прыжки на батуте и дорожке		Следить за правильной техникой выполнения акробатических элементов
	Совершенствование соревновательной программы: 1. Балансовое упражнение 2. Темповое упражнение		Контролировать чистоту выполнения заданий. Оценивать каждый подход, добиваясь увеличения оценки за технику исполнения
	Выполнение заданий по ОФП и СФП: 1.Комплекс упражнений силовой подготовки 2.Комплекс упражнений скоростной подготовки 3.Комплекс упражнений на координацию 4. Работа на стоялках 5.Растяжка и т.д.		Увеличение мышечной массы, соблюдение ритма дыхания, четкость выполнения заданий.
	Заключительная часть. Восстановительные упражнения.		Чередование напряжения и расслабления
	Теоретическая подготовка. Беседы и лекции по темам Программы	Беседы и лекции по темам Программы	

На тренировке присутствовало _____ человек.

Подпись тренера _____

Приложение 5

ПРИМЕРНАЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

3-юношеского разряда

1 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Стоимость элементов
1	Равновесие «ласточка»	1.0 балл
2	Кувырок с прямыми ногами в сед	1.0 балл
3	Складка ноги вместе	1.5 балл
4	Из положения, лежа на спине мост, сход с поворотом в упор присев	3.0 балла
5	Из упора присев шпагат (любой)	2.0 балла
6	Из шпагата переход в стойку на лопатках, перекатом через группировку встать, прыжок на 360	1.0 балл

2 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Стоимость элементов
1	Колесо	3.0 балла
2	Кувырок вперед с одной ноги	1.5 балла
3	Кувырок вперед прыжком	1.5 балла
4	Из упора присев прыжок с поворотом на 180 градусов	1.0 балл
5	Кувырок назад	2.0 балла
6	Из упора присев прыжок с поворотом на 90 градусов	1.0 балл

Упражнение из 6-8 индивидуальных элементов разных категорий.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

2-юношеского разряда

1 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Стоимость элементов
1	Прыжок «Ножницы» впереди со сменой ног	0.5 балла
2	Равновесие «флажок»	2.0 балла
3	Любой шпагат	2.0 балла
4	Стойка на голове жимом из шпагата	2.0 балла
5	Кувырком через группировки встать	0.5 балла
6	Мост опуститься и встать	3.0 балла

2 упражнение:

№ п.п.	Содержание упражнений	Стоимость элементов
1	Переворот вперед на одну или две ноги (с толчком рук)	5.0 балов
2	Из и.п. стойка ноги вместе - подскок с приземлением на одну ногу	1 балл
3	Рондат	4 балла

Комбинированное упражнение в парах или группах из 6-10 парногрупповых элементов и 3-6 индивидуальных элементов общей трудностью 15 единиц.

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)		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