

Принята на заседании
тренерского совета
Протокол от 09.01.2023 №4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЦМБУ ДО «СШ пгт
Ленинское» Кировской области
Е.Ю. Каргапольцева
«_____» _____ 2023г.



**Шабалинское муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа пгт Ленинское»
Кировской области**

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

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Минспорта России № 910 от 02 ноября 2022г.)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки
составляет 3 года**

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше.

Тренер: Созинова Лариса Николаевна

**пгт Ленинское
2023 год**

I. Общие положения

1.1. 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 минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910¹ (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, соревнования проводятся в виде выполнения акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022, регистрационный № 71368).

(балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

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

На этап начальной 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 этап начальной и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

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

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

2.2. Объем Программы.

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем 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	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

2.5. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения, тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать соревнования.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «спортивная акробатика» с	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия 2. Самостоятельное	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

	начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий		
Группы ССМ, ВСМ				
1	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по спортивной акробатике, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний программы спортивной подготовки.

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Начальный этап			
1	Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов	Август - сентябрь	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ
2	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ
3	Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий	В течение года	Заведующий хозяйством
4	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	В течение года по необходимости	Тренер-преподаватель
5	Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Тренер-преподаватель
6	Контроль за питанием спортсмена, витаминизация	В течении тренировочного процесса	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ

Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства			
1	Прохождение углубленного медицинского осмотра (УМО) спортсменов	Август - сентябрь Февраль-март	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ
2	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях	В течение года	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ
3	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	После микроцикла соревнований	Тренер-преподаватель,
4	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомлений	После макроцикла соревнований	Тренер-преподаватель,
5	Санитарно-гигиенический контроль помещений для спортивных занятий	В течение года	Заведующий хозяйством
6	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	В течение года	Тренер-преподаватель
7	Восстановление функционального состояния и работоспособности организма спортсмена, профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Тренер-преподаватель
8	Ускорение восстановительного процесса	Через 2-4 часа после тренировочного процесса	Тренер-преподаватель
9	Контроль за питанием спортсмена, витаминизация	В течении тренировочного процесса	Тренер-преподаватель, медсестра ЦРБ

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

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

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

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

	гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения		12	-
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

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

	гимнастическом ковре. Фиксация положения		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 (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

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

V. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки 1-й год

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, «мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, навозвышение);
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 2050см на точность приземления);
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, вис углом).

Тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 2-й год

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;

- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. В подготовительном и переходном периодах, а также во время тренировочных сборов, теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико-биологического характера, которые, как правило, читает врач. Спортсменам старшего возраста необходимо рекомендовать для самостоятельного изучения специальную литературу по методике, технике и тактике акробатики, а также по общим вопросам спортивной тренировки. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методика развития отдельного качества (преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Спортсмены должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, об основах физического развития и укрепления здоровья. В конце тренировочного года проводится теоретический зачет согласно программе.

Теоретические занятия

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор развития акробатики в России. Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и

работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.

▪Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.

▪Общая и специальная подготовка акробата. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

▪Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Помощь и страховка - основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.

▪Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.

▪Моральный и волевой облик Российского спортсмена. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств.

▪Правила соревнований по акробатике. Общие и специальные требования. Судействосоревнований.

Физическая подготовка. Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.

Этап начальной подготовки 2-й год

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места.

Тренировочный этап 1-й год

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег трусцой, бег с преодолением препятствий;
- прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения:
- упражнения на турнике;
- висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом;
- на гимнастической скамейке ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

– общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);

Тренировочный этап 2-й год

- ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- упражнения для ног приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

Тренировочный этап 3-й год

- ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;
- упражнения для ног приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и спрыгивания с возвышения в «доскок»;
- упражнения с отягощениями;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики (кувырки, колеса), минифутбол по упрощенным правилам.

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания;
- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;
- упражнения для ног приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами,
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов (бокком, вперед, назад, в шпагат);

- разновидности равновесий.

Специальная физическая подготовка (СФП). Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, «мост» из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, навозвышение);
- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления);
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год

- повторение программы 1 года;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке
- разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами, на одной ноге;
- шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, вис углом).

Тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 2-й год

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;

- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;
- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка. Программный материал по этапам

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной, современной.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру. Пара или группа должны работать на всех уровнях: низком, среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и

эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Главные задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- обучение правильной постановке рук, ног и выработке правильной осанки;
- изучение основ классического танца у опоры, в партере;
- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;
- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:

- теоретические основы музыкальной грамоты;
- специальные упражнения на согласование движений с музыкой;
- творческие задания и импровизация;
- Музыкальные игры.

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- 1) Содержание и характер музыки
- 2) Метр
- 3) Ритм
- 4) Мелодия
- 5) Регистр
- 6) Темп
- 7) Музыкальная динамика
- 8) Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1 Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

2 Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой

или последней части тренировочного занятия.

3. Музыкальным игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста -

теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;

- обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;

- обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;

- Совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Программный материал по этапам

Этап начальной подготовки 1-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

1. 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).

2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).

3. geleye (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

На середине

Работа над осанкой.

Танцевальные движения - разновидности ходьбы, бега. Галоп. Подскок.

Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

Равновесие на одной ноге «ласточка». Крестный поворот.
«Волны» руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- группировка лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырки в группировке боком, вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- переворот боком «колесо»;
- равновесие на одной ноге (ласточка).

Соединения:

- из основной стойки группировка, перекаат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги «мост»;
- «полушпагат», сед ноги выпрямлены, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекаатом назад стойка на лопатках.

Этап начальной подготовки 2-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца опоры

1. 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
3. Releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

На середине

Работа над осанкой.

Танцевальные движения - марш, бег. Галоп. Подскок.

Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

Элементы художественной гимнастики

Равновесие «ласточка». Крестный поворот.

Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ногиврозь;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на руках лицом к стенке кувырок;
- стойка на руках лицом к стенке «мост»;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение курбета;
- Обучение рондата.

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в «мост», сделать 56 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок вперед, встать и наклоном назад опуститься в мост,

лечь на спину, выпрямиться, пережат в сторону, прогнуться, руки вверх в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом;

– два кувырка вперед прыжок на одну ногу колесо.

Тренировочный этап 1-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.

На середине

Маленькое adagio.

Разучивание малых прыжков (baute/ chanjement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад). Элементы характерного танца.

Крестный ход или «плетенка».

Элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

Элементы художественной гимнастики

Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360. Волны корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

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

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда действующей классификационной программы в парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике) Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Тренировочный этап 2-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan
4. Releve lent вперед, в сторону, назад
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад

На середине

Маленькое adagio

Разучивание малых прыжков (baute/ changement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад

Элементы характерного танца

Крестный ход или «плетенка»

Элементы русского танца (переменный ход, припадание, ковырялочка, присядки и т.д.)

Элементы художественной гимнастики

Равновесия - переднее, «затяжка» боковая

Большие прыжки - шагом, шаг - смена ног, прыжок «оленем», прыжок с поворотом на 360

«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- шпагат на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- из стойки на руках опуститься в «мост» (переворот на две);
- стойки силой с прямыми ногами на голове;
- соединение из пятишести элементов;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с «мостика» или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесорондат; переворот назад переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондатфляк.

– **Акробатические упражнения парно-групповой работы**

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов

3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Тренировочный этап 3-й год

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

На середине

Разучивание позы croise и позы efface.

Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок с поворотом на 360 кувырок вперед;
- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат;
- «мост» толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь;
- переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну

руку;

- колесо влево и вправо, с опорой на одну руку;
- рондат, два переворота назад, прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед в группировке, согнувшись.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2014- 2017).

Тренировочный этап 4-й, 5-й год**Хореографическая подготовка****Элементы классического танца у опоры**

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

На середине

Разучивание позы croise и позы efface.

Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

Элементы художественной гимнастики

Равновесия - переднее, «затяжка» боковая.

Большие прыжки - шагом, кольцом, подбивной, перекидной.

«Волны» корпусом - передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- прыжок с поворотом на 360 кувырок назад;
- «перекидка» вперед со сменой ног, в шпагат, на колено;
- переворот вперед через одну руки, тоже в сед;
- курбет в шпагат; фляк в шпагат, на колено, в упор лежа;
- из «моста» толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;

- переворот назад в шпагат, на колено;
- из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180, 360;
- колесо влево и вправо, колесо через одну руку;
- рондат, два переворота назад прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого спортивных разрядов и кандидата в мастера спорта действующей классификационной программы по акробатике. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики).

5.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Примерная программа тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года). Продолжительность занятия: 1,5 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Бег	3 мин	В спокойном темпе
Разминка стоп	50 раз	Поднимание на носки поочередно скаждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей, волной
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	30 сек	
Разминка плечевых суставов	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо	20 раз	
руки на пояс		
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях
ноги не сгибать		
Наклон вперед ноги врозь и удержание	30 сек	ноги не сгибать в коленях
Наклон ноги вместе и удержание	30 сек	
	15 мин	
Основная часть		

ОФП: 1. Отжимания 2. Поднимания туловища лежа на спине в парах 3. Поднимание туловища лежа на животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине 6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке	20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10 раз x 2 подхода 10 раз x 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых
СФП: «углы» (ноги вместе, врозь, в группировке) «полуспицаги» с опорой о стенку стойка на руках у стенки (ноги вместе, врозь, в группировке) ТТМ 1. Перекаты 2. Кувырок вперед 3. Кувырок назад 4. Перекат в стойку на лопатках 5. Мах в стойку на руках Изучение элементов программы 3 юношеского разряда	По 5сек. x 3 10 раз По 10 сек. По 20 повторений	Выполнять на гимнастических матах См. правила спортивной акробатики
		60 мин
Заключительная часть		
1. Полушпагаты 2. Наклоны в седе на полу 3. Шпагаты 4. «Рыбка» 5. «Дельфин»	30 сек 20 раз По 2 мин 10 сек. x 3 10 сек. x 3	Ноги максимально натянуты Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты Максимальный прогиб спине
		15 мин

Примерная программа тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года). Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Бег	5 мин	В спокойном темпе
Разминка стоп	50 раз	Поднимание на носки поочередно с каждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей, волной

Ходьба на месте с высоким подниманием колена	1 мин	
Разминка плечевых суставов	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	20 раз	
Наклоны вперед и назад	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях
Наклон вперед ноги врозь и удержание	1 мин	ноги не сгибать в коленях
Наклон ноги вместе и удержание	1 мин	ноги не сгибать в коленях
	30 мин	
Основная часть		
ОФП:		
1. Отжимания	30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых
2. Поднимания туловища лежа на спине в парах	30 раз	
3. Поднимание туловища лежа на животе в парах	30 раз	
4. Выпрыгивания	30 раз	
5. Подтягивания на низкой перекладине	20x2	
6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке	20x2	
7. «Пистолетики»	10	
8. «Книжки»	30	
СФП:		
«углы» (ноги вместе, врозь, в группировке)	20 сек. x3	
«полуспицаги» с опорой о стенку	20 раз	
стойка на руках у стенки (ноги вместе, врозь, в группировке)	По 20 сек	
ТТМ		
1. Перекаты	По 20	См. правила спортивной акробатики
2. Кувырок вперед	повторений	
3. Кувырок назад		
4. Перекат в стойку на лопатках		
5. Мах в стойку на руках		
6. Кувырки согнувшись		
7. Стойка кувырок		
8. Стойка мост		
9. Рондат		
10. Фляк через «флякмат»		
ТТМ		
Изучение элементов программы 2 юношеского разряда		
	60 мин	

Заключительная часть		
1.Полушпагаты	30 сек	Ноги максимально натянуты
2.Наклоны в седе на полу	20 раз	
3.Шпагаты	По 2 мин	Плечи на одном уровне, ноги максимально натянуты
4.«Рыбка»	10 сек.х3	Максимальный прогиб спине
5 «Дельфин»	10 сек.х3	
	30 мин	

Примерная программа тренировочного занятия для группы тренировочного этапа (спортивной специализации) (до двух лет). Продолжительность занятия: 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
Прыжковая разминка: Бег «Острый» бег Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Толчковый бег Галопы боком Прыжки на двух ногах Прыжки в группировку Прыжки на одной ноге в группировку Прыжки на 360* Прыжки «казак» Прыжки в поперечный шпагат	5 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин Все прыжки по 20 повторений	Следить за натянутостью ног, за осанкой Выполнять с максимально натянутыми ногами и с максимальной амплитудой
	30 мин	
Основная часть		
ОФП №2 Комплекс упражнений по перекладине: 1. Подтягивания (разным хватом) 2. Вис на согнутых руках (разным хватом) 3. Поднимание ног (прямые ноги касания ногами перекладины, до положения 90*, в группировку) 4. Удержания ног (носки у перекладины, 90*, в группировке) 5. «Спичаги» на стенке «летучая мышь» 6. Стойка на руках (ноги вместе, врозь, в группировке) у стенки 7. Выход в стойку силой из упора стоя (ноги вместе, врозь) у стенки	20 р 20х3 20 р 20х3 50 р 1 мин х3	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых Выполнять с опорой на стенку, ноги не сгибать ноги не сгибать

	20x3	
СФП Для верхних на стоялках: 1. Углы ноги вместе 2. Углы ноги врозь 3. «Ножницы»	10 повторений	Фиксация всех элементов на 3 сек
4.«Крокодил» 5. Углы в узкоручке 6. Спичаги с поддержкой	10 повторений 10 повторений 10 повторений	
Для нижних: 1. Приседание с партнером на плечах 2. Поднимание на полупальцы с партнером на плечах 3. Приседы на колено попеременно с партнером на плечах 4. Отжимания партнера от груди	10 повторений 2x10 раз 3x10 раз 2x10 раз	
ТТМ Изучение элементов обязательной программы 1 юн разряда Постановка и отработка композиций	5x5 раз	См. правила спортивной акробатики обязательную программу
	90 мин	
Заключительная часть		
1. Шпагаты на полу 2. Шпагаты с возвышенности (30 см) 3. Складки ноги вместе 4. Складки ноги врозь 5. «Мостик» (с положения лежа на спине, с положения стоя, раскачивания в мосту)	По 3 минx3 По 5 минx3 По 20 повторений По 20 повторений	Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Ноги прямые Следить за прямыми руками, ноги сгибаем и выпрямляем
	30 мин	

Примерная программа тренировочного занятия для группы тренировочного этапа (спортивной специализации) (свыше двух лет). Продолжительность занятий 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		

1.Поднимания на носки 2.«Пружинка» 3.Наклон головы вперед, назад, в сторону 4.Полукруг головой влево, вправо 5.Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи) 6.Наклоны в сторону 7.Мельница	30 раз 30 раз 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений 4-8 повторений	На месте в спокойном темпе Выполнять в спокойном темпе
8.Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога 9.Выпады в сторону -левая нога -правая нога 10.Бег 11.Бег с высоким подниманием бедра 12.Бег с захлестом голени 13.Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев	4-8 повторений 4-8 повторений 5 мин 1 мин 1 мин На акробатической дорожке	В умеренном темпе С максимальной амплитудой
	30 мин	
Основная часть		

<p>ОФП №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Отжимания 2.Поднимание ног сидя 3.Выпрыгивания из упораприсев 4.Упр. на пресс 5.«пистолеты» 6.Лодочки на спине, животе, боку 7.«Часики» 8.«Змейка» 9.Стойка на руках у стенки 10.Упоры на руках (сзади, в группировке) <p>СФП</p> <p>Для верхних: стоялки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Углы на руках ноги вместе 2.Угол на руках ноги врозь 3.Переходы из угла ноги вместе в угол ноги врозь 4.Переходы в углу с двух рук в «узкоручку» 5.Спичаги ноги врозь, в «узкоручке» 6.Толчком двумя ногами, выход в стойку- держать 30 сек 7.Мексиканки, краб 8.«Крокодилы», переходы с угла в «крокодил» 9.Спичаги с переката <p>Для нижних:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений с дополнительным весом (Штанга, гантели) 	<p>20 раз x2 20 раз x2 20 раз x2</p> <p>20 раз x2 10 раз x2 20 раз x2</p> <p>20 раз x2 20 раз x2 1 мин 1 мин</p> <p>10 сек.x5 10 сек.x5 10 раз</p> <p>10 разx5 10 раз 20 раз 10 раз 10 раз</p> <p>20 раз По 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за натянутостью тела, ног, рук при выполнении всех упражнений</p> <p>Фиксация конечных положений 3 сек.</p>
<p>-жимы лежа, стоя, броски лежа, стоя, отведения вперед, назад, разведения в стороны, приседания</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.Стойки на руках без опоры 3.Полуспичаги у стенки ноги вместе, ноги врозь 4.Комплекс с резиной 5.Упражнения с партнером <p>ТТМ</p> <p>Изучение и совершенствование элементов обязательной программы 3 и 2 спортивного разрядов</p> <p>Постановка и отработка композиций</p>	<p>По 10 раз</p> <p>5 сек.x5 30 раз</p> <p>По 30 раз по 20 повторений</p>	<p>согласно правилам соревнований и возрастных групп</p>
	90 мин	
Заключительная часть		

РАСТЯЖКА		
Растяжка стоп		
1.Растягивание стоп сидя на коленях	30 сек	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. сед на коленях, выпрямление ног	1 мин	
3.Упоры на стопы и на руки	1 мин	
4.Упр. на мышцы стоп	30 сек	
Складки		
1. Наклоны ноги вместе, руки вверх (удержание складки)	1 мин	Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне
2.Наклоны ноги врозь, руки вверх (удержание складки)	1 мин	
3.Бабочка	1 мин	
Шпагаты		
Все шпагаты с возвышенности 30-50 см		
1.Лицом к возвышенности (правая, левая нога)	3 мин	Выполнять с максимальной амплитудой
2.Спиной к возвышенности (правая, левая нога)	3 мин	
3.Поперечный шпагат (левая, правая на возвышенности, междувозвышенностью)	3 мин	
«Мосты»		
1. Отжимания в мост	10 р	
2. Удержание	20 сек	
3. Качания в мосту	10 раз	
4. Удержания с прямыми ногами	20 сек	
5. Узкий мост	20 сек	
	30 мин	

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся:

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

6.1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение 4 к Программе);

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.

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

7.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

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.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляет инструктор-методист.

7.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)², или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

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

- 1) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002 г.
- 2) Рогозкин. В.А. Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988
- 3) Гавердовский Ю.К.. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-Спорт, 2002 – 512 с.
- 4) Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.:Физкультура и спорт, 1988
- 5) Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980
- 6) Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина-М., 1981
- 7) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4, 5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	5	
		Наполняемость групп (человек)						
		от 10		от 6		от 4		от 2
		1.	Общая физическая подготовка	83-107	109-131	121-161	154-176	110-117
2.	Специальная физическая подготовка	79-96	89-122	127-182	212-223	181-220	200-264	
3.	Спортивные соревнования	-	9-12	18-22	25-28	42-50	50-67	
4.	Техническая подготовка	64-80	84-111	163-247	315-353	427-516	514-706	
5.	Тактическая подготовка	-	0-8	9-12	14-16	16-20	30-43	
6.	Теоретическая подготовка	2-3	6-8	9-12	14-16	16-20	20-31	
7.	Психологическая подготовка	-	-	4-6	7-16	8-20	10-30	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	5-6	8-10	11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	-	-	12-25	17-19	31-37	37-53
10.	Судейская практика	-	0-4	10-15	17-19	52-62	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	20-29
12.	Восстановительные мероприятия	-	8-10	35-40	40-50	70-80	85-92
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении учебного года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года в режиме тренировочного процесса, согласно расписания тренировок
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологические исследования	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	август-сентябрь перед началом учебного года и в течении года по необходимости
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные работы	В течении года в режиме тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоритическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года в режиме тренировочного процесса
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Теоритическая практика	Проведение родительских собраний в учебных группах	2 раза в год и по необходимости
6.	Профилактика правонарушений		
6.1.	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями	Профилактические беседы, встречи, приглашения на мероприятия	В течении года

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
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра» 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год.	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год.	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению.	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год.	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год.	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1 раз в год.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе.

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселыестарты «Честная игра»	1-2 раза в год.	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»		
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год.	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению.	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год.	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год.	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе.
Этапы совершенствования спортивного	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1-2 раза в год.	

мастерства и высшего спортивного мастерства	«Запрещенный список») 3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
---	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»

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

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

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	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	пара	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

