

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3» муниципального образования
«Тахтамукайский район» Республики Адыгея.

Принята на заседании тренерского
и педагогического совета МБУ ДО
СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район»
Протокол № 4 от 06.06.2023 г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»,
утвержденной приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 7 декабря 2022 г. № 1163,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная акробатика»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
02.11.2022 г. № 910.*

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики Программы:
Заместитель директора по УВР – Ф.Ч.Джаримова.
тренеры-преподаватели по спортивной акробатике :
О.О.Захарова , А.М.Севилян.

п. Яблоновский
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки (далее - Программа)	4
1.2. Цель и задачи Программы	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-6
2.2. Объём программы	6
2.3. Виды (формы)обучения, применяемые при реализации Программы	6-10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по этапам подготовки	10-13
2.5. Календарный план воспитательной работы	13-16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16-18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	18-22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23-27
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	27
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	27-29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	29-34
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»	35
4.1. Содержание программы	35-57
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	57-60
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»	60-61
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	61
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	61-63
6.2. Требования к кадровым условиям реализации Программы	63-64
6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64-65
Информационно-методическое обеспечение	65-66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Спортивная акробатика - вид спорта, в котором соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры, бросков и ловли партнёра. В программу соревнований входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по три упражнения - балансовое (статические удержания), вольтижное (броски, ловля, полёты, вращение) и комбинированное (статические удержания + броски, ловля, полёты, вращение).

Спортивная акробатика относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Спортивная акробатика	0810001511Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022г. № 1163 (далее – ПДОП СП).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 910 (далее – ФССП).

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.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры — вот основа акробатических упражнений. Элементы

акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Специфика вида спорта состоит в том, что спортсмен осваивает не только индивидуальную подготовку, но и парно-групповую. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. В составе пары, группы занимаются разные по возрасту и полу спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП)

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	16-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	10-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства- без ограничений

Зачисление лиц на дополнительную образовательную программу

спортивной подготовки по спортивной акробатике осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по спортивной акробатике .

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП)
Таблица № 2.

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	1	10	520
	2	11	572
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	16	832
	2	17	884
	3	18	936

- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**
- учебно-тренировочные занятия
 - групповые тренировочные занятия: парно-групповые с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте и акробатической дорожке. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе);
 - учебно-тренировочные мероприятия ;
 - самостоятельная работа (утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежка и др.).
 - демонстрационная деятельность (показательные выступления, прикидки, соревнования).

Как и в любом виде спорта в акробатике различают теоретические и

практические занятия. Теоретические занятия проходят в форме: лекций, тематических бесед, видеопросмотров и др.

Практические занятия являются основной формой подготовки акробатов. Они классифицируются по следующим признакам и подходам:

- по признаку соответствия главным задачам периода подготовки выделяются основные и вспомогательные (дополнительные) занятия;
- по характеру текущих задач различают: разминочное, учебное, тренировочное, СФП, ОФП, контрольное, модельное, восстановительное, комплексное занятие;
- по характеру и степени нагрузки различают занятия с оптимальной для данного спортсмена нагрузкой (ординарные), умеренные, а также ударные и разгрузочные.

Виды учебно-тренировочных мероприятий
(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)
Таблица № 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий					
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	-
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		-		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-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5. Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	-	До 60 суток		

– спортивные соревнования:

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочного процесса акробатов. Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники на основные соревнования.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности представлены в таблице №4.

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта
«спортивная акробатика»**

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица № 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях МБУ ДО СШОР № 3 МО «Тахтамукайский район» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного и пассивного отдыха.

Таблица № 5.

Этапы и годы подготовки							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		
	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		3		4	4
	Наполняемость групп (человек)	16-20		10-16		4	2

1.	Общая физическая подготовка	58-115	78-153	46-68	56-91	74-102	84-137
2.	Специальная физическая подготовка	30-53	40-70	93-149	112-199	149-224	187-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-43	31-58	49-74	56-87
4.	Техническая подготовка	98-168	131-224	218-336	262-449	349-505	411-698
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	3-8	20-37	24-49	24-46	9-24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-31	18-41	24-46	28-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6	3-8	5-12	6-16	8-18	9-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
(в часах)**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	7	8
1	Общая физическая подготовка	117	131	151
2	Специальная физическая подготовка	49	55	62
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	140	170	195
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	3	4	4
5.1	тактическая подготовка	1	2	2
5.2	теоретическая подготовка	1	1	1
5.3	психологическая подготовка	1	1	1
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-
6.1	Инструкторская практика	-	-	-
6.2	Судейская практика	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	3	4	4
7	Медицинские, медико-биологические	1	1	1
7.2	Восстановительные мероприятия	-	1	1
7.3	Тестирование и контроль	2	2	2
	ИТОГО	312	364	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Недельная нагрузка в часах	10	11	12	14	16
1	Общая физическая подготовка	59	58	70	80	84
2	Специальная физическая подготовка	124	138	150	170	200
3	Спортивные соревнования	36	40	43	50	58
4	Техническая подготовка	255	285	306	353	400
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	26	28	31	34	41
5.1	тактическая подготовка	13	14	13	18	18
5.2	теоретическая подготовка	10	10	12	10	17
5.3	психологическая подготовка	3	4	6	6	6

6	Инструкторская и судейская практика, из них	15	17	18	34	41
6.1	Инструкторская практика	10	10	10	22	27
6.2	Судейская практика	5	7	8	12	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	5	6	6	7	8
7.1	Медицинские, медико-биологические	1	1	1	2	2
7.2	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2
7.3	Тестирование и контроль	3	4	4	4	4
	ИТОГО	520	572	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)**

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
	Недельная нагрузка в часах	16	17	18
1	Общая физическая подготовка	84	88	93
2	Специальная физическая подготовка	200	214	226
3	Спортивные соревнования	66	70	74
4	Техническая подготовка	408	433	460
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	33	35	37
5.1	тактическая подготовка	14	16	18
5.2	теоретическая подготовка	13	13	13
5.3	психологическая подготовка	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика, из них	33	35	37
6.1	Инструкторская практика	19	20	22
6.2	Судейская практика	14	15	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	9	9
7.1	Медицинские, медико-биологические	2	3	3
7.2	Восстановительные мероприятия	2	2	2
7.3	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	832*	884*	936*

* выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица 9.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления.			

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков. В течение года: расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
-----	---	---	----------------

Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся

доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг- контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Основной целью проведения методических бесед для спортсменов является повышение уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Беседы планируются проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием факторов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

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

Таблица № 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год (при зачислении или в январе для ранее зачисленных)	На сайте РУСАДА для спортсменов
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	13 лет и старше доступен

		Антидопинговый онлайн курс. Для спортсменов 7-12 лет доступен онлайн курс по ценностям чистого спорта.
Антидопинговый диктант "Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и мало групповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки начинают прививаться уже в тренировочных группах. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС, МСМК) в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать, самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства

должны уметь составлять конспекты занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в отделении или межшкольных соревнований в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение спортсменам этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, звания инструктора и судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 11

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	в течение года
		Изучение правил соревнований по спортивной акробатике.	в течение года

	спортивных мероприятий	Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	в течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	в течение года
		Знание правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту для акробатов	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	в течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	в течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	в течение года
		Изучение и применение правил соревнований	в течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	в течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту спортивным акробатам	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.	в течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	в течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов.	в течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием.	в течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде.	в течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	в течение года

Каждый акробат должен знать следующее :

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими из председателя судейской бригады (ПСБ), 1-2 судьи по трудности (СТ), 3-4 судьи по технике исполнения (И), 3-4 судьи артистизма (А);
- руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем и апелляционным жюри;
- за документацию и отчет соревнований отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;
- все предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях, подписанные врачом, подаются в мандатную комиссию;
- финальная оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле, оценка за артистизм + оценка за трудность + оценка за технику исполнения = общая оценка за выступление – (минус) сбавки = финальная оценка;
- ошибки Артистизма вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
- ошибки Исполнения вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
 - * падение или полное искажение элемента 1.00
- каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество секунд (3 сек), за фиксацию 2 сек – сбавка 0,3 балла, 1 сек – 0,6 балла, удержание менее 1 сек – сбавка в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла, минус трудность за элемент;
- судья по трудности определяет трудность упражнения, согласно тарифному листу участника и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, по соответствующей таблице, переводится в оценку за Трудность. Максимальная оценка за Трудность для юношеских соревнований 10.00 баллов, для взрослых не ограничена;
- акробатические упражнения составляют на основании «Таблиц трудности элементов» принятых ФИЖ.

Таблица трудности. Общие требования

Таблица № 12

Спортивный разряд	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум-максимум)				Разрядный норматив
	баланс	темповое	комби	баланс		Темп/комби	Индивид. Элементы	Сумма
				пары	группы			баллов (техника)
III юн.	Комплекс элементов общей и специальной физической подготовки							
II юн.	10	8		5-10		6-10	3-6	15.0
I юн.	15	10			2-4 пирамиды 3-10			15.6
III сп.	20	15						16.0
II сп.	30	20						16.4

I сп.	40	30	50	статических	25.2
КМС	70	50	80	удержаний	25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам	26.4

Таблица трудности. Специальные требования

Таблица № 13.

Баланс		Темповое		Индивидуальные элементы	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
III юн.	Нет требований				
II юн.	-любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	-любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с поворотом не менее 180 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	-элемент на гибкость	-рондат - темповой переворот вперед
III юн.	-любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход	-любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее ¾ -элемент с поворотом не менее 360 ⁰	-элемент на гибкость -элемент на баланс	Акробатически е прыжки: - связка из двух и более элементов
I юн.	-стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» -движение «В» -движение «Н» -вход	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с поворотом не менее 360 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	-элемент на гибкость -элемент на баланс - элемент на ловкость (прыжки в позу)	Акробатически е прыжки: - сальтовый элемент
МС	Согласно правилам соревнований				

Условные обозначения:

«В» - верхний;

«Н» - нижний.

В процессе тренировки каждый учащийся должен овладеть приемами страховки при выполнении упражнений другими спортсменами. Эти умения спортсмен должен продемонстрировать при сдаче зачета.

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг от 1 до 2 раз в год (в начале и в конце учебного года) согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебное обследование включает: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невролога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния.

Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения.

1. Прохождение медицинского осмотра в городском центре спортивной медицины один раз в год с предоставлением медицинского

заклучения об отсутствии противопоказаний для занятий спортивной акробатикой;

2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;

3. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям спортивной акробатикой;

4. Оценка перспективности занятий обучающегося спортивной акробатикой;

5. Оценка функционального состояния обучающегося;

6. Контроль переносимости нагрузок в занятии;

7. Беседа по гигиене.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения.

1. Контроль врача по спортивной медицине 1 раз в год;

2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;

3. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;

4. Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

5. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок;

6. Проведение лечебных и профилактических мероприятий;

7. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1. Контроль врача по спортивной медицине 2 раза в год;

2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;

3. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;

4. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки;

5. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий;

6. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма;

7. Изучение и применение средств и методов восстановления;

8. Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами;
9. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса;
10. Организация лечения обучающегося (по необходимости);
11. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.

Восстановительные средства и мероприятия:

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Тренировочные средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	Самомассаж; установка на тренировку, положительный фон; самонастройка.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия; Разнообразие средств и методов тренировки; Адекватные интервалы отдыха; Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию; Самоуспокоение, самоодобрение; Идеомоторная тренировка.
После зарядки или 1-й тренировки (утро)	Непродолжительный контрастный душ; Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; Непродолжительные тематические беседы или теоретические занятия; Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	Теплый душ; Общий массаж; Дневной сон.

После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна; Успокаивающий массаж; Психорегулирующая тренировка; Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия; Ночной сон.
1 или 2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна; Свободное плавание в бассейне.
Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико- биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная

акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 три 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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.

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

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП)

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

Таблица № 15

II	II	II	III	III	III
----	----	----	-----	-----	-----

Таблица № 12

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

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальч ики	девоч ки	маль чик и	девоч ки	маль чик и	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	13	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	125
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		не менее	
			2	1	4	2	5	3
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		не менее	
			10	8	12	10	14	12
2.3	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		не менее		не менее		не менее	
		с	5	3	7	5	9	7
2.3	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения		5	3	7	5	9	7
		с	не менее		не менее		не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица изм.	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС)-4 Т(СС)-5	
			М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	9	17	11	19	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	145	135	150	140	155	145
1.5	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол- во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	6	12	7	14	7
2.2	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		15		20		25	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	
2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч,	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		13		15		17	

	выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения									
2.6	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	14	-	15	-
2.7	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	10	-	11	-	12	-	13
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Наличие спортивного разряда - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Наличие спортивного разряда - "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"**

Таблица № 17

№ 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 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

** срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду
спорта "спортивная акробатика" не ограничивается*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Содержание программы

Таблица№ 18

Содержание программы для этапа Начальной подготовки до года обучения.	
Задачи	1. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом; 2. Развитие гибкости, координации движений, ловкости, силы; 3. Повышение уровня физической подготовленности; 4. Освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов; 5. Познание основ хореографии; 6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 7. Освоение и присвоение программы 3-юношеского разряда
ОФП	Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности. Средствами (ОФП) являются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры. <u>Строевые упражнения:</u> 1. Общее понятие о строе, сомкнутый, разомкнутый строй; 2. Построение по росту, врассыпную; 3. Повороты направо, налево; 4. Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе; 5. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; Прыжки вверх на прямых ногах на месте, с продвижением вперед и назад, на правой и левой ноге, в приседе; 7. Общее понятие о шеренге, интервале, фронте, флангах; 8. Расчёт на 1, 2, 3 и т. д.; 9. Повороты направо, налево на месте, кругом, полповорота; 10. Ходьба на наружной стороне стоп, на внутренней стороне стоп, в приседе; 11. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, спиной вперед; 12. Подскоки; 13. Прыжки на правой, левой ноге, ноги врозь и вместе. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Пролезание под гимнастической скамейкой; 2. Пролезание в обруч; 3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке; <u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u> <u>ОРУ на месте в парах</u> <u>Подвижные игры:</u> 1.«Река и ров» 2. «Совушка» 3. «Хитрая лиса» 4. «Подкрадись к спящему»; 6. «Охотники и зайцы.

С Ф П	Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах. <u>Упражнения для развития силы</u> 1. Напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук. 2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, так же и с гимнастической палкой. 3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений. 4. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 6. Движения шеей вперед, назад, влево, вправо. 7. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук с гимнастическими палками. 8. Наклоны туловища в различных стойках; наклоны с поворотами с гимнастической палкой. 9. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, на параллельных брусьях, без отягощений ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. 10. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, на коне, без отягощений с закрепленными ногами. 11. Удержание туловища в различных положениях. 12. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90°); пружинящие приседы. 13. Выпады: вперед, назад, в сторону. 14. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и возвращение в и. п. 15. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед. 16. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из глубокого приседа. 17. Махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях. 18. Упор лёжа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку. Туловище и ноги – одна прямая линия. 19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке. 20. Вис на согнутых руках. 21. Статические упражнения: удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад), удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями в различных и. п.
-------------	--

Упражнения для развития выносливости

Ходьба, бег длительное время;

Подтягивания с помощью партнёра. Вис на перекладине, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

Отжимания. Упор лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.

Пресс. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.

Выброс ног. Из упора присев в упор лёжа. Выдох производится при выбросе ног назад.

Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Выпад правой в прыжке смена на левую ногу.

Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

Упражнения на развитие общей ловкости

ОРУ с предметами;

Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);

Броски и ловля мяча;

Упражнения на батуте, (качи руки на пояс, качи с движением руками, прыжки, седы и др.);

Упражнения на развитие специальной ловкости

Кувырок назад (вперёд) через голову в упор присев. В группировке перекаты в правую (левую сторону).

«Колесо» вправо и влево.

Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сед.

Упражнения на развитие быстроты

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу.

Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.

Прыжки на двух ногах.

Подвижные и спортивные игры.

Бег с ходу по отметкам.

Упражнения на развитие гибкости

Вращение кистей рук внутрь и наружу, увеличивая амплитуду движений.

С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.

Наклоны в разные стороны из различных положений.

Вращение туловища в горизонтальной плоскости.

Мост. Расстояние между руками и ногами как можно меньше.

Полушпагаты и шпагаты.

У опоры махи ногами.

У опоры подняв ногу на уровень пояса, наклоны вперёд, наклоны к опорной ноге. Из положения лёжа на животе упражнение «Лодочка», «Коробочка», и др.

Упражнения на развитие прыгучести

Прыжки в высоту. И. п.- стойка ноги врозь. Прыгать вверх максимально высоко, при приземлении ноги сгибать на четверть и снова выполнять прыжок. Обращать внимание на скорость (время на земле должно составлять доли секунд).

Подъёмы на носках. И. п.- стоя на двух ногах на возвышенности.

Подниматься на ногах максимально высоко, используя только икры.

Степ- апы. И. п.- стойка на правой левой на возвышенности (скамейке). Отталкиваться опорной ногой вверх в воздухе меняем ногу и делаем тоже самое на другую ногу.

ТТМ	1. Прыжки на носках. И. п.- основная стойка. Прыгать вверх, максимально высоко используя только мышцы икр. Следить чтобы, выпрыгивания были максимально высокие, а время проводимое на земле – минимальным. Чем быстрее происходит отталкивание от земли – тем лучше. Ноги не должны сгибаться в коленях. 2. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (30 см) двумя ногами. Упражнения на развитие равновесия 1. Стойка ноги вместе на носках удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами. 2. Стойка правая (левая) впереди подняться на носки удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами. 3. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения). 4. Стойка на двух, одной ноге на возвышенности. 5. Повороты в разные стороны на возвышенности с приседаниями. 6. Ходьба на носках по гимнастическому бревну или скамейке. Выполнять приседы, упоры и др.
	<u>Хореография:</u> 1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног. 2. Demi -plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие «battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций. 5. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад. 6. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад. 7. Сочетание галопа и подскоков. <u>Акробатические упражнения:</u> 1. Группировка 2. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись 3. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись 4. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись 5. Кувырок вперед 6. Кувырок назад 7. Стойка на лопатках 8. Равновесие на одной ноге «ласточка» 9. Полушпагат 10. Мост 11. Переворот в сторону «колесо» <u>Соревновательная деятельность</u> Программа 3 юношеского разряда (мальчики и девочки) <u>1-комбинация</u> 1. Ласточка (2) 2. Кувырок назад (1) 3. Стойка на лопатках (2) 4. Мост (2) 5. Складка ноги врозь (2) 6. Кувырок вперёд (1). <u>2-комбинация</u> 1. Вальсет (2) 2. Колесо (4) Колесо (4)

Содержание программы для этапа Начальной подготовки свыше года обучения	
За да ча	1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом; 2. Повышение уровня физической подготовленности; 3. Развивать гибкость, координацию, силу, выносливость; 4. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов; 5. Совершенствование техники выполнения упражнений; 6. Познание основ хореографии; 7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; Освоить и выполнить программу 2-го юношеского разряда
О Ф П	<u>Строевые упражнения:</u> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Общее понятие о колонне, дистанции, направляющий, замыкающий; 3. Перестроения из колонны по одному в 2, 3 и т. д. в движении; 4. Повороты направо, налево на месте, кругом прыжком; 5. Ходьба на наружной стороне стопы; 6. Ходьба выпадами; 7. Ходьба с переменным махом ног вперёд; 8. Бег широким шагом; 9. Бег с захлестыванием голени; 10. Бег скрестным шагом правым, левым боком; 11. Прыжки на правой, левой ноге подтягивая ногу; 12. Прыжки ноги врозь, скрестно; 13. Прыжки с поворотами. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Лазание вверх–вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами; 3. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев; 4. Лазание подтягиванием из положения лежа, по наклонной гимнастической скамейке, с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; 5. Перелезание через горку матов. <u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>ОРУ с гимнастической палкой</u> <u>Подвижные игры:</u> 1. «Передал - садись»; 2. «Землемеры»; 3. «Рыбаки и рыбка»; 4. «Невод»; 5. «Третий лишний»; 6. «Стой!»

Повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения.

Упражнения для развития силы

1. Вис углом спиной на гимнастической стенке. Разведение и сведение прямых ног. Ноги поднять до прямого угла.
2. Выпрыгивания вверх с полного приседа.
3. Приседания на правой (левой) ноге «пистолетики» из стойки на одной ноге вторая прямая вперёд, с помощью опоры.
4. Из стоек носки вместе или развернуты под углом 45, 90, 180° поднимать прямую ногу в основных и промежуточных направлениях в различном темпе; то же с полуприседом и приседом на опорной, вставая на носок опорной, пружиня на опорной.
5. Упор лёжа на полу, ноги на возвышенной опоре (скамейка, стул) сгибание и разгибание рук.
6. Отжимания с отталкиванием руками от пола.
7. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног.
8. Лёжа на спине, руки вверх – в стороны, ноги вместе. Перенос прямых ног вправо – влево. Упражнение выполнять с касанием ног пола и без пауз.
9. Приседание на одной ноге, другая находится на повышенной опоре

Упражнения для развития выносливости

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Прыжки на скакалке на месте с продвижением вперёд.
3. Отталкивание руками в упоре лёжа, ноги вместе, спину держим ровно.
4. Из и. п. - основной стойки упора присев, прыжком в упор лёжа, в упор присев, в и. п.
5. Ходьба, бег длительное время;
6. Прыжки в упоре лёжа на месте и с продвижением вперёд.
7. Прыжки на двух ногах через скамейку.

Упражнения на развитие общей ловкости

1. ОРУ с предметами и без предметов;
2. Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Ходьба в мосту руками, ногами вперёд.
5. «Зеркальные» упражнения. Выполнение упражнений в другую сторону.
6. Прыжки на батуте: в сед, с поворотами, соединять по 5-6 прыжков подряд.

Упражнения на развитие специальной ловкости

1. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперёд через голову.

Упражнение можно делать до десяти кувырков подряд после его освоения.

2. Стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе.
3. Ходьба на руках.
4. Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сальто назад и вперёд с поворотами на 180-360 градусов.
5. Упражнения на снарядах.

Упражнения на развитие быстроты

1. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
2. Пресс на время.
3. Бросание и ловля мяча от стены на время.
4. Полосы препятствий и эстафеты.

Упражнения на развитие гибкости

1. С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.
2. Полушпагаты и шпагаты.
3. Упоры «фронтальное» равновесие.

	4. Из седа ноги врозь на полу - наклон вперёд до касания грудью пола. 5. Мост - складка. 6. Мост на предплечьях. 7. Складка ноги вместе, руками хват за пятки. 8. Шпагаты с провисанием. <u>Упражнения на развитие прыгучести</u> 1. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (50 см) двумя ногами. 2. Серийные прыжки с отягощениями. 3. Прыжки с ног на руки и обратно. 4. Серийные прыжки с отягощениями. 5. Прыжки вверх из приседа с продвижением вперёд. <u>Упражнения на развитие равновесия</u> 1. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой. 2. Стойка на носках (пятках) на двух, одной ноге на возвышенности. 3. Ходьба на носках по гимнастическому бревну. То же с поворотами и ускоренном темпе. Выполнять приседы, упоры и др. 4. Различные равновесия: «Ласточка» «Фронтальное» «Затяжка одной» и др. 5. Повороты на носке на 360, 540 градусов с удержанием равновесия
ТТМ	<u>Хореография:</u> 1. Позиции ног – 1, 2, 3, 5-я. 2. Демиплие. Приседания и полуприседания по 1, 2, 3, 5-й позициям. 3. Releve. Релеве. Понятие «releve». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 4. Battementteundu. Батман тандю в сторону, вперёд, назад по 1-й, 3-ей, 4-ой и 5-й позициям. 5. Battementjete. Батман жете в сторону. Понятие «battementjete». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 6. Танцевальный марш. Ритмический рисунок разных вариантов марша. Движение маршем по кругу, в парах, по диагонали, в колонне, в разном танцевальном темпе. 7. Элементы польки. Ритмический рисунок польки. Подскоки на месте, вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Галоп. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 8. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад. 9. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад. 10. Сочетание галопа и подскоков. 11. Элементы русского народного танца. Положения рук. «Хлопушки». Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладони, по бедру, по голенищу. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Припадание, «гармошка», «ёлочка», «ковырялочка». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. <u>Акробатические упражнения:</u> 1. <u>Длинный кувырок</u> Упражнения: 1) Кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук. 2) С незначительного возвышения. 3) С постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка. 2. <u>Кувырок прыжком</u> Упражнения:

1)	Кувырок вперед в упор присев.
2)	Кувырок вперед выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры.
3)	С небольшим прыжком в длину вверх-вперед.
4)	С постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.
Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.	
3.	<u>Кувырок назад согнувшись</u>
Упражнения:	
1)	Кувырок назад в группировке через плечо.
2)	Стойка на лопатках.
3)	Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение.
4)	Из упора лежа на бедрах перекаты вперед и назад.
5)	В положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть.
6)	Стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди.
7)	Из стойки на правом плече сделать перекат назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах.
Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку за ноги.	
4.	<u>Стойка на голове</u>
Упражнения:	
1)	Стойка на лопатках на полу;
2)	Вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
3)	Из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3-4 матов;
4)	В упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
5)	Из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги; из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
6)	Стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
7)	Стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
8)	Стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
9)	Из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.
5.	<u>Шпагаты</u>
1)	Шпагат левой (правой) - указывается нога, находящаяся впереди.
2)	Прямой шпагат - сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).
6.	<u>Фронтальное равновесие</u>
Техника выполнения. Стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.	
7.	<u>Мост наклоном назад</u>
Упражнения:	
1)	Опускаться в мост по стене.
2)	Подниматься с моста по стене.
3)	Выполняя мост руки ставить на возвышенность.
Страховка и помощь: придерживать руками под поясницу.	
8.	<u>Стойка на руках</u>
Упражнения:	
1)	Положение лежа на спине на полу, руки вверх;
2)	Удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;
3)	В стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;

- 4) Из основной стойки руки вверх с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
- 5) Стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
- 6) Махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
- 7) Из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
- 8) То же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
- 9) Из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
- 10) Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
- 11) Стойка на руках с опорой ногами о стену;
- 12) То же, но с опорой одной ногой о стену;
- 13) Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
- 14) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
- 15) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

9. Курбет

Упражнения:

- 1) Выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками.
- 2) Затем на дорожке.

Страховка и помощь: стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

10. Переворот с поворотом «рондат»

Упражнения:

- 1) Стойка на руках махом одной и толчком другой;
- 2) Быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по ходу движения;
- 3) Быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;
- 4) Поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;
- 5) Постановка ног и рук по прямой продольной линии;
- 6) Из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;
- 7) Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;
- 8) С темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;
- 9) Проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловища;
- 10) Рондат на гимнастической скамейке;
- 11) Рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;
- 12) Рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;
- 13) Рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;
- 14) Рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

11. Переворот с головы

Упражнения:

- 1) Стойка на голове толчком ног;
- 2) В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) почти до касания пола носками и вновь разгибаясь, возвратиться в стойку на голову;
- 3) Стоя лицом к стенке на расстоянии полутора шагов толчком и махом прямых ног стойка на голове с ударом стопами о стену;
- 4) Стоя спиной к стене на расстоянии 1,5-2 шагов, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, прийти в основную стойку, руки вверх;
- 5) Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. Партнер становится у головы исполнителя, берет его за руки. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись;
- 6) Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, держащих за руки;
- 7) Из упора лежа на лопатках согнувшись на возвышении из 3-х гимнастических матов, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками и выполнить вскок разгибом с помощью;
- 8) Из стойки на голове согнувшись на возвышении из 3—5 гимнастических матов, носки почти касаются мата, теряя равновесие назад резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от мата и вскочить на ноги с помощью;
- 9) Переворот с головы с возвышения из 3—5 гимнастических матов с помощью. Постепенно высота уменьшается;
- 10) Переворот с головы через веревочку или руку партнера;
- 11) Переворот с головы на ровном месте (на дорожке) самостоятельно.
12. Перекидка на две ноги вперед (назад)

Перекидки – это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост.

Упражнения:

- 1) Движения вперед и назад в положении моста.
- 2) Стойка на руках.
- 3) Опускание в мост - вставание.

Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под спину, а другой под колени помогать выполнить отталкивание.

Акробатические упражнения:

13. Стойка на голове, силой согнувшись

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на голове согнув ноги.
- 2) Повторить стойку на голове.
- 3) Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).
- 4) Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.
- 5) То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.
- 6) Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой).

14. Стойка на предплечьях

Стойка на руках толчком двух ног

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- 2) Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

- 3) То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).
 - 4) То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)
 - 5) То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены).
 - 6) Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью. Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить 3 -5 упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см).
- Страховка и помощь: стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

15. Кувырок вперед из стойки на руках

Упражнения:

- 1) Кувырок вперед из различных исходных положений,
- 2) После остановки в стойке с помощью товарища,
- 3) Из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время);
- 4) В стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками.

Страховка и помощь: стоя сбоку и поддерживая за ноги.

16. Кувырок назад через стойку

Упражнения:

- 1) Из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд.
- 2) Выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку.

17. Перекидка на одну ногу

Упражнения:

- 1) Мах ногой назад с опорой на руки.
- 2) Стойка на руках ноги в шпагат, зафиксировать.
- 3) Мост на одну ногу.
- 4) Выполнять полностью перекидку по наклонной поверхности.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и свободную ногу.

18. Перекидка назад

Упражнения:

- 1) Перекидка толчком обеих ног со сгибанием одной в конце отталкивания (сгибаемая нога делает мах вперед, который помогает переворачиванию).
- 2) Затем перекидка с обеих ног.
- 3) С одной ноги следить за тем, чтобы мах другой ногой был направлен по ходу движения и помогал переворачиванию.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и маховую ногу.

19. Арабское колесо вперед

Переворот назад «фляк»

Упражнения:

- 1) Прыжок назад с места толчком двумя ногами (на дальность);
- 2) Сед назад на возвышение (стул, ногу партнера и т.п.) с почти прямыми ногами в основном назад, а не вниз;
- 3) Полуприсед с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад;
- 4) Из основной стойки руки вверх, наклоняясь назад, мост;
- 5) Из моста, с помощью одного или двух партнеров, оттолкнувшись ногами, выйти в стойку на руках и затем, сгибаясь, стать на ноги;
- 6) Медленное переворачивание назад, прогнувшись, через руки двух партнеров;
- 7) Медленный переворот назад с помощью партнера. Из основной стойки, руки вверх, партнер, стоя спиной к исполнителю, берет за лучезапястные суставы и, округляя

	спину, наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. При этом выполняющий ложится на спину партнера, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. Затем партнер, подталкивая исполнителя, переворачивает его; 8) Прыжок назад-вверх с хлестообразным махом руками вверх-назад. Партнер останавливает вращение, поддерживая сзади за шею или лопатки; 9) Прыжок назад-вверх с активным махом руками вверх-назад за голову и приземлением на спину на горку матов высотой до уровня поясницы; 10) Прыжок назад в стойку на руках с помощью; 11) Из стойки на руках на возвышенной опоре прыжок с рук на ноги с мощным подхлестывающим махом ногами (курбет); 12) Из наклонной стойки на руках со сгибанием голеней и опорой стопами о гимнастическую стенку прыжок с рук на ноги (курбет); 13) В стойке на руках, потеряв равновесие, вперед, выполнить курбет; 14) Курбет на дорожке с помощью и самостоятельно; 15) Соединение прыжка назад в стойку на руках и курбета с помощью партнера или на лонже; 16) Переворот назад (фляк) с места на наклонной плоскости с помощью; 17) Фляк с постановкой рук на пониженную опору и выполнением курбета с высоты. Соотношение высот мест опоры: 0,4:0,3:0,2м; 18) Фляк, стоя лицом к стенке или горке матов, с помощью и страховкой; 19) Фляк толчком ногами с пониженной опоры со страховкой; 20) Самостоятельное выполнение переворота назад (фляка) с места на дорожке; 21) Выполнение фляка после курбета со страховкой. <u>20. Сальто вперед в группировке (переднее сальто)</u> Упражнения: 1) Стоя на одной ноге, освоить правильную группировку другой ногой; Прыжок вверх с места толчком двух ног без замаха руками; 2) То же со взмахом руками вперед-вверх; 3) С разбега стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх; 4) То же, но с приземлением на горку матов или на руки партнера; 5) С разбега толчком двух кувырок вперед на горку матов с опорой руками; 6) То же, но без опоры руками; 7) Из приседа на корпусе коня кувырок вперед с приземлением на мат; 8) С разбега $\frac{3}{4}$ сальто вперед (на спину) на горку матов; 9) Постепенно уменьшая высоту горки матов, выполнить сальто в сед или в упор присев; 10) Переднее сальто с места на поясе для страховки с возвышения и на ровном месте; 11) Сальто вперед (с батута, подкидного мостика, трамплина) в яму с поролоном; 12) Сальто вперед с 3—5 шагов разбега толчком о пружинный мостик с помощью; 13) Сальто вперед через веревочку, протянутую перед горкой матов, со страховкой; 14) Сальто вперед через веревочку, понижая высоту приземления, постепенно убирая маты, со страховкой; 15) Сальто вперед на дорожке с помощью, а затем самостоятельно. <u>Соревновательная деятельность</u>
Содержание программы для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения	
Задачи	1. Укрепление здоровья обучающихся; 2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость; 3. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов; 4. Совершенствование техники выполнения упражнений; 5. Повышение уровня культуры движений; 6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП

	соответствующей возрастной группы; 7. Выполнить программу 1-юношеского разряда
О Ф П	<u>Строевые упражнения:</u> 1. Повторение материала начальной подготовки; 2. Перестроение из одной шеренги в две, в три; 3. Изучение приёмов размыкание и смыкание; 4. Мягкий шаг - выполняется с носка с широким перекатом на пятку, слегка сгибая опорную ногу; 5. Перекатный шаг - выполняется с носка на всю ступню перекатом. При постановке на пол нога слегка сгибается и выпрямляется при выносе другой ноги вперед; 6. Бег «змейкой»; 7. Бег с поворотом вокруг себя; 8. Бег на носках; 9. Прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; 10. Прыжки вверх: с двух, трёх шагов. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону; 3. Лазание по канату. <u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>Комплекс ОРУ с обручем:</u> <u>Подвижные игры:</u> 1. «Охотники и утки» 2. «Перестрелка»
С Ф П	1. Повторение программы группы начальной подготовки 3-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения. 2. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве. 3. Прыжки на батуте. Комбинации из 4-6 прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотами в сед, в положение лёжа на спине (животе) и др. 4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, стоялки, брусья, «конь», бревно) для развития силы, ловкости, и других физических качеств. <u>Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)</u> , партнер переворачивает исполнителя; 9) То же, но партнер становится к исполнителю спиной и захватывает его за голеностопные суставы с дальнейшим переворачиванием на ноги; 10) Переворот вперед с 3-х шагов разбега с помощью двух партнеров, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Руки партнеров должны встречать ноги исполнителя; 11) партнер лежит на спине с согнутыми ногами, руки вперед. Исполнитель с 2—3 шагов выполняет переворот вперед с опорой руками о колени партнера, а плечами о его кисти; 12) Переворот вперед с приземлением на возвышение из 2-х матов, постепенно количество матов увеличивается до пяти (руки ставить до матов). Выполняется с помощью; 13) Переворот вперед с темпового подскока, толкаясь руками о гимнастический мостик с помощью; 14) Переворот вперед через сложенный вдвое гимнастический мат с помощью; 15) Переворот вперед с темпового подскока на дорожке с помощью, а затем самостоятельно. 3. Переворот вперед на одну ногу

	4. Фляк на колено 5. Фляк в упор лёжа.
Т Т М	<u>Хореография:</u> 1. Постановка корпуса у станка. Правила поведения. Повторение правил постановки корпуса. 2. Классический экзерсис изученных движений. Повторение правил выполнения demi- plie, releve, battementteundu и battementjete в сторону. 3. Battementteundu. Батмантандю вперед. Понятие «battement» вперед. Правила выполнения «battementteundu» вперед. Освоение техники выполнения. 4. Battementjete. Батман жете вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 5. Grandplie. Гранд плие. Понятие «grandplie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения. 6. Battementsoutenu. Батман сотеню в сторону. Понятие «battement soutenu». Правила выполнения «battementsoutenu» в сторону. Освоение техники выполнения. 7. Элементы классического танца. Простые туры. Освоение техники выполнения. Двойные туры. Освоение техники выполнения. Вальсовые элементы: вальсовый шаг, balanse. Освоение техники выполнения. 8. Элементы народного танца. Характерные различия классического и народного танца. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. <u>Акробатические упражнения:</u> 1. Перекидка вперёд (назад) со сменой ног 2. Переворот вперед Упражнения: 1) Переворот с головы; 2) Стойка на руках махом одной ногой и толчком другой у стены; 3) Различные прыжки в упоре лежа и в стойке на руках; 4) Махам одной ногой и толчком другой стойка на руках с одновременным ударом стопами о гимнастический мат, висящий на гимнастической стенке (в момент удара о мат, ноги должны быть уже соединены); 5) Махом одной ногой и толчком другой стойка на руках. Партнер стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад; 6) Подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и пружинного мостика с помощью; 7) То же на плечо партнера или горку матов; 8) Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья исполнителя находящегося в стойке на руках. Исполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь. <u>Соревновательная деятельность</u>
Содержание программы для учебно-тренировочных групп 2-го – 4-го года обучения	
За да чи	1. Сохранение и укрепление здоровья; 2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость; 3. Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля; 4. Совершенствование уровня культуры движений; 5. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 6. Выполнить программы 3 и 2-спортивных разрядов; 7. Освоить программу 1 спортивного разряда.
О Ф П	<u>Строевые упражнения:</u> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом;

	3. Пружинный шаг - выполняется пружинно и упруго, с ярко выраженными колебаниями в вертикальной плоскости; 4. Острый шаг - выполняется резко, отрывисто, нога ставится на полупальцы, подъем вытянут до предела, голень находящейся впереди ноги параллельна голени другой; 5. Ходьба на носках в полуприседе; 6. Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх; 7. Бег в быстром темпе; 8. Прыжки «галоп» с правой, левой ноги; 9. Прыжки с поворотами на 90, 180, 360, 540, 720 градусов. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Повторение материала 1-го года обучения; 2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; 3. Лазание по канату на скорость. <u>Общеразвивающие упражнения</u> Комплекс ОРУ: для профилактики и исправления нарушений осанки <u>Подвижные игры</u> Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий их гимнастических снарядов.
С Ф П	Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах. 1. Повторение программы 1-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения. 2. Прыжки с возвышенности 130 см на точность приземления. 3. Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, автокамере, гимнастическом мостике. 4. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, гимнастические палки, и др.) для развития чувства равновесия, баланса, силы ориентировки в пространстве пр.
Т Т М	<u>Хореография:</u> 1. Повторение программы 1-го года обучения. 2. Прыжки со сменой ног, с поворотом на 360 градусов, из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка. 3. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки. 4. Упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор бра). 5. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (соте - подскоки из 1-й позиции во 2-ю; эшапе – подскоки из 2-й позиции в 1-ю), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом. <u>Акробатические упражнения:</u> 1. Сальто назад в группировке Упражнения: 1) Повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад;

	2) Выполнить прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов; 3) То же, но в соединении с кувырком назад; сальто с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются рукой под поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении. 2. Сальто назад согнувшись 3. Сальто назад прогнувшись «бланш» Упражнения: 1. Прыжок назад — прямым телом на горку матов; 2. Прыжок назад на руки, на возвышение с последующим перекатом; 3. Темповый подскок, рондат, прыжок вверх; 4. Стоя на полу многократно проимитировать мах руками на сальто. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов; 5. Кувырок назад прогнувшись через плечо; 6. Выполнение рондата или фляка с высокой скоростью вращения и перемещения; 7. Лечь животом на возвышение из матов, ноги на весу, затем, прогибаясь и поднимая плечи вверх, слегка оттолкнуться руками от возвышения и, не сгибаясь в тазобедренных суставах встать на ноги; 8. Рондат с последующим прыжком вверх-назад с помощью партнера, поддерживающего под спину; 9. Прыжок на батуте вверх и назад как бы в стойку на голове с прямым телом, стараясь приземлиться в стойку вертикально сверху, выполняя с подвесным поясом для помощи; 10. Сальто назад прогнувшись на батуте; 11. Сальто назад прогнувшись с трамплина, приземляясь на горку матов и в поролоновую яму; 12. Сальто назад прогнувшись с подкидывания гимнаста подступни сидящим партнером; 13. Сальто назад прогнувшись после рондата и фляка на дорожке со страховкой. 4. Перекидка назад в шпагат 5. Маховое сальто вперед с поворотом на 180. 6. Равновесие на одной руке с опорой свободной рукой «крокодил» <u>Соревновательная деятельность</u>
Содержание программы для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения.	
Задачи	1. Сохранение и укрепление здоровья; 2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость; 3. Освоение допустимых тренировочных нагрузок; 4. Освоить навыки самосовершенствования, самоконтроля; 5. Воспитание волевых качеств обучающихся; 6. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма; 7. Овладение навыками судейства; 8. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 9. Выполнить программу 1-спортивного разряда; 10. Освоить программу Кандидата Мастера Спорта (КМС);
ОФП	<u>Строевые упражнения:</u> 1. Повторение материала 1-го и 2-го годов обучения; 2. Перестроение из шеренги уступом; 3. Построение в круг. Перестроение из одного круга в два; 4. Ходьба с закрытыми глазами;

С Ф П	5. Ходьба скрестным шагом вперёд, правым, левым боком; 6. Бег с отведением прямых ног вперёд, назад, в стороны; 7. Бег скрестным шагом, правым, левым боком; 8. Подскоки с изменением положений рук; 9. Прыжки с захлёстыванием ног назад. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Повторение материала 2-го года обучения; 2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание; 3. Лазание по канату без помощи ног. <u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>Комплекс ОРУ: корригирующей гимнастики</u> <u>Подвижные игры:</u> Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.
	Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах. 2. Повторение программы 2-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения. 3. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540 градусов, прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе. 4. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360 градусов и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто группированное, согнувшись вперёд и назад в чередовании с прыжками. 5. Упражнения с тренажёрами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоянках, и стойки силой на руках; балансирование с различными предметами. 6. Темповые броски партнёра: темповые прыжки в плечах партнёра. Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка) Хореография: 1. Повторение программы 2-го года обучения. 2. Раздел 2. Battementteundu. Батман тандю назад. Понятие «battement назад». Правила выполнения battementteundu назад. Освоение техники выполнения. 3. Battementjete. Батманжете назад. Правила выполнения battementjete назад. Освоение техники выполнения. 4. Battement soutenu. Батмансотеню назад. Правила выполнения battementsoutenu назад. Освоение техники выполнения. 5. Rond de jambe par terre. Ронд де жамб пар пеpp. Понятие «rond de jambe par terre». Правила выполнения ronddejambdeparterre. Освоение техники выполнения. 6. Rond de jambeenl'air. Ронд де жамб ан леар. Понятие «rond de jambeenl'air». Правила выполнения ronddejambeenl'air. Освоение техники выполнения. 7. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлопе). 8. Без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом, в кольцо

Т Т М	Акробатические упражнения: 1. Маховое сальто Упражнения: 1. Колесо вперед прыжком (движением рук назад). 2. На месте имитация движений махового сальто. 3. Маховое сальто с трамплина (на поясе для страховки); в полете не сгибаться, а возможно больше увеличивать прогиб, тянуться маховой ногой назад. 4. С 2—3 шагов маховое сальто (на поясе). 5. Многократное повторение махового сальто на поясе, а затем со страховкой и без нее. 2. Полпируэта назад 3. Арабское сальто в группировке. 4. Твист в группировке 5. Сальто вперед прогнувшись «бланш» 6. Полпируэта вперед Соревновательная деятельность
	<u>Хореография:</u> 1. Повторение программы 2-го года обучения. 2. Раздел 2. Battementteundu. Батман тандю назад. Понятие «battement назад». Правила выполнения battementteundu назад. Освоение техники выполнения. 3. Battementjete. Батманжете назад. Правила выполнения battementjete назад. Освоение техники выполнения. 4. Battement soutenu. Батмансотеню назад. Правила выполнения battementsoutenu назад. Освоение техники выполнения. 5. Rond de jambe par terre. Ронд де жамб пар перр. Понятие «rond de jambe par terre». Правила выполнения ronddejambdepar terre. Освоение техники выполнения. 6. Rond de jambeenl'air. Ронд де жамб ан леар. Понятие «rond de jambeenl'air». Правила выполнения ronddejambeenl'air. Освоение техники выполнения. 7. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлопе). 8. Без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом, в кольцо <u>Акробатические упражнения:</u> 1. Маховое сальто Упражнения: 1. Колесо вперед прыжком (движением рук назад). 2. На месте имитация движений махового сальто. 3. Маховое сальто с трамплина (на поясе для страховки); в полете не сгибаться, а возможно больше увеличивать прогиб, тянуться маховой ногой назад. 4. С 2—3 шагов маховое сальто (на поясе). 5. Многократное повторение махового сальто на поясе, а затем со страховкой и без нее. 2. Полпируэта назад 3. Арабское сальто в группировке. 4. Твист в группировке 5. Сальто вперед прогнувшись «бланш» 6. Полпируэта вперед Соревновательная деятельность
	Содержание программы для этапах совершенствования спортивного мастерства
За да чи	1. Укрепление здоровья и закаливание организма; 2. Освоение допустимых тренировочных нагрузок; 3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности; 4. Совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств;

	5. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма; 6. Совершенствование навыков судейства; 7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы; 8. Выполнить программу КМС, МС.
О Ф П	<u>Строевые упражнения:</u> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Построения и перестроения на месте и в движении; 3. Высокий шаг - выполняется с высоким подниманием бедра, голень выносится махом вперед и держится параллельно опорной ноге, руки движутся свободно. 4. Широкий шаг – ходьба выпадами. Нога, находящаяся сзади, прямая на носке, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Руки свободно движутся в боковой плоскости. 5. Бег с изменением скорости; 6. Бег со сменой направления: по диагонали, «змейкой», «противоходом»; 7. Прыжки с подтягиванием согнутых ног к груди; 8. Прыжки с приседа вверх; 9. Совершенствование изученных упражнений. <u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u> 1. Повторение материала 3-го года обучения; 2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание на скорость; 3. Совершенствование техники лазания по канату. <u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>Подвижные игры:</u> Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.
С Ф П	Дальнейшее совершенствование тренировочного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и частоте выполнения.
Т Т М	Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений программы 1 спортивного разряда.

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

ОФП для всех групп:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. упражнения для развития силы мышц рук.
3. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
4. упражнения для укрепления мышц спины.
5. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. упражнения для развития выносливости.
7. упражнения для развития координации

8. упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Теоретические занятия:

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на обучающихся.
3. Гигиена питания, режим спортсмена.
4. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Планирование спортивной тренировки.
5. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
6. Общие основы методики обучения и тренировки акробата.
7. Моральный и волевой облик спортсмена.
8. Терминология акробатических упражнений.
9. Правила соревнований по акробатике.
10. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.
11. Правильная осанка.
12. Коррекция нарушения осанки.
13. Терминология в классическом тренаже.

Умение правильно использовать терминологию в занятиях хореографией.

Значение хореографической подготовки в занятиях с акробатикой.

Мимика и пантомима – средства хореографии, их значение. О выразительности движений. Поза, перемещение, темп, ритм – способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального.

СФП:

1. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики.
2. Выполнение акробатических элементов на батуте, на учебных сильно амортизирующих дорожках и пр.;
3. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
4. Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
5. Упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели). Хореография:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине.
2. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
3. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
4. Составление этюдов.
5. Составление и совершенствование произвольных композиций. Акробатические упражнения:
 1. кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
 2. из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
 3. переворот в сторону с поворотом в шпагат;
 4. равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
 5. равновесие на локте (локтях);
 6. из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
 7. стойка силой согнувшись;
 8. стойка на широко расставленных руках;
 9. переворот вперед, сальто вперед;
 10. сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
 11. рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
 12. сальто прогнувшись с поворотом на 1800.

1. Парные и групповые упражнения.

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2021-2024 г.г.).

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

2. Парные и групповые упражнения.

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2021-2024 г.г.).

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

Общие требования

Таблица № 15

Спорт. разряд	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум - максимум)				Разрядны й норматив Сумма баллов (техника)
	Баланс	Темпово е	Комб ин.	Баланс		Темпов / Комби н.	Индивид . элемент ы	
				Пары	Группы			
III юн.	Комплекс элементов общей физической подготовки Комплекс элементов специальной физической подготовки							
II юн.	10	8						15.0
I юн.	15	10						15.6
III спорт.	20	15			2-4	6-10	3-6	16.0
II спорт.	30	20		5-10	пирамиды 3-10 статической упражнений			16.4
I спорт.	40	30	50					25.2
КМС	70	50	80					25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам				26.4

Специальные требования

Таблица 16

Спорт. разряд	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	Пары	Группы	Пары/группы	Баланс	Динамика
III юн.	Нет требований				
II юн.	- любая стойка «В» с поддержкой «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н»	- элемент с пов. не менее 180*	- элемент на гибкость	- рондат - темповой переворот вперед***
I юн.	- удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	- соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной		
III спорт.	- любая стойка «В» без поддержки «Н*»	- любая стойка «В» без поддержки «Н*»	- любая ловля «В»	- элемент на гибкость	- связка из двух и более элементов
II спорт.	- движение «В» вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- движение «В» удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- любое сальто не менее 3/4 - элемент с поворотом не менее 180*	- элемент на баланс	
I спорт.	- любая стойка	- любая стойка	- любая ловля в	- элемент	-

КМС	«В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - движение «Н» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	«В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н»	вертикальное положение «В**» - любое сальто не менее 4/4 - элемент с поворотом не менее 360* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	на гибкость - элемент на баланс - элемент на ловкость (прыжки в позу)	сальтовый элемент
МС	Согласно правилам соревнований				

Основы профессионального самоопределения.

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин)	Сроки проведе ния	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения спортивной акробатики вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	физического развития и укрепления здоровья человека			культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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 восстановительных средств.

**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ
ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТ «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**
(указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно- тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) 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 N 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 N 61238) 1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	8
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 (200 х 300 х 40 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 и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					коли	срок	кол	срок	коли	срок	

				о	эксплу	иче	эксплу	о	эксп	иче	эксп
				о	атации	ств	атации	о	луат	ств	луат
				(лет)	(лет)	(лет)	(лет)	(лет)	(лет)	(лет)	(лет)
1	Бейсболка	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	на занимающ егося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастические	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

(указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер- преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 15 к ФССП) относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004.
2. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.-М.: ФиС,1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
7. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
9. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,1981.
13. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия»2002г
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коркин В.П. Спортивная акробатика. –М.:1981.
16. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. –М.,1989.
17. Курысь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
18. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
19. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
22. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
23. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
24. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
25. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
26. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
 2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
 3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru/
 4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ – www.sportgymrus.ru/
 5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ – www.vfrg.ru/
 6. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – www.trampoline.ru/
 7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – www.acro.ru/
 8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
 9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru/
 10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
 11. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru/
 12. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
 13. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
 14. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)