УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.П. Точилкин
«25» февраля 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026 г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «30» 01. 2023г.

Саратов 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	**3**
1.1.	Характеристика вида спорта	3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**4**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	19
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	21
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)**	**24**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.	24
4.2.	Учебно-тематический план по этапа, годам спортивной подготовки	27
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	**38**
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	**40**
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	40
6.2.	Кадровые условия реализации программы	42
VII.	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ**	**43**
7.1.	Перечень информационно-методического обеспечения	**43**
7.2.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	**43**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – 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 Министерства спорта России от 02 ноября 2022 года № 910, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 05 декабря 2022 года № 71368 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – спортивная акробатика на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

1.1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой спортивная акробатика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по спортивной акробатике в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Спортивная акробатика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – 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.

<u>Соревнования по спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:</u>

Женские пары
Мужские пары
Смешанные пары

Женские тройки
Мужские четверки

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:
упражнения балансового характера (статика);
упражнения вольтижного характера (броски);
комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа)

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:
1) Этап начальной подготовки – 3 года;
до года – (1 год обучения);
свыше года – (2, 3 годы обучения);
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 2-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек) (мин. – макс.)**
Этап начальной подготовки	3	6	10 – 20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6 – 12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений*	10	4-8*

* Прохождение обучения на этапе спортивной подготовки не ограничивается при условии стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных мероприятиях.

*Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	годы подготовки									
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**до года**	**св. года**
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	12	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624	832	936

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (см. Таблицу № 3 Программы).

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)*		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14

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

*Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта возрастных групп, требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам спорта «спортивная акробатика»;

- выполнение требований к результатам реализации программы на соответствующем этапе учебно-тренировочного процесса;

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с принятыми планами спортивных соревнований на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана 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.

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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- четырех часов;

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

На основании годового плана учебно-тренировочной работы утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 5 Программы.

Таблице № 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	5-7	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совер-шенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		6		4
1.	Общая физическая подготовка	115	135	54	68	85
2.	Специальная физическая подготовка	45	62	104	125	165
3.	Спортивные соревнования	-	-	24	31	54
4.	Техническая подготовка	140	201	280	336	445
5.1.	Тактическая подготовка	3	4	12	12	16
5.2.	Теоретическая подготовка	3	4	12	12	16
5.3.	Психологическая подготовка	3	4	12	12	16
6.	Инструкторская практика	-	-	16	18	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	3	6	6	10	10
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и

общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 7 Программы.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, 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, мастер-классы, 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, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер должен познакомить

	2) Веселые статы «Честная игра»;	1-2 раза в год	занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	
	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1) Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»;	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и спортсменов с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и спортсменов актуальную информацию о изменениях и дополнениях в
	2) Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	

	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	международный стандарт «Запрещенный список»

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся, проходящих спортивную подготовку к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимися, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях).

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:
- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам 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 по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучать правила безопасности при занятиях спортивной акробатикой и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах спортивной акробатики;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации начиная с четвертого года;
- получать 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;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в соответствии с требованиями;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами Учреждения.

Промежуточное тестирование проводится с апреля по май.

Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах Учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» приведены в таблицах № 9-11 Программы.

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7	6.7	6.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2

2.2.	Исходное положение 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	Количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в сторону. Удержание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положении - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение-вис лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество рук	не менее	
			13	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение-стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до 90° (ноги вместе)	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение-упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь)	с	не менее	
			10	

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 № 11

№ 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 3х10м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	36

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
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	

Требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 12 Программы.

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица № 12

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»
3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	– «кандидат в мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;

- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах №№ 13 - 17 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	**115**
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	**45**
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
4.	Техническая подготовка	11	11	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	**140**
5.1.	Тактическая подготовка	1						1					1	**3**
5.2.	Психологическая подготовка		1				1					1		**3**
5.3	Теоретическая подготовка			1					1		1			**3**
6.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры				1	1				1				**3**
Кол-во часов в месяц:		**24**	**25**	**27**	**27**	**27**	**26**	**24**	**24**	**27**	**27**	**27**	**27**	**312**

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	12	12	**135**
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	**62**
3.	Спортивные соревнования													
4.	Техническая подготовка	16	17	17	17	17	16	17	16	17	17	17	17	**201**
5.1.	Теоретическая	1			1				1				1	**4**
5.2.	Психологическая		1			1				1		1		**4**
5.3	Тактическая подготовка			1			1	1			1			**4**
6.	Инструкторская практика													
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры				3				3					**6**
Кол-во часов в месяц:		**33**	**34**	**35**	**38**	**34**	**33**	**34**	**36**	**34**	**35**	**35**	**35**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица №15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	**54**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	**104**
3.	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**24**
4.	Техническая подготовка	23	23	23	23	24	24	24	24	23	23	23	23	**280**
5.1.	Теоретическая подготовка	3				3				3			3	**12**
5.2.	Тактическая подготовка		3		3		3				3			**12**
5.3	Психологическая	3	3					3	3					**12**
6.	Инструкторская практика			4			4		4			4		**16**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры					3				3				**6**
Кол-во часов в месяц:		**33**	**34**	**43**	**42**	**44**	**45**	**43**	**36**	**46**	**41**	**42**	**42**	**520**

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	5	6	**68**
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	10	10	11	10	11	11	**125**
3.	Спортивные соревнования				4	4	4	4	4	4	4		3	**31**
4.	Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	**336**
5.1.	Теоретическая	4					4						4	**12**
5.2.	Тактическая		4					4				4		**12**
5.3	Психологическая			4					4		4			**12**
6.	Инструкторская практика		2		4	4				4		4		**18**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры	2		2		2			2				2	**10**
Кол-во часов в месяц:		**50**	**50**	**51**	**53**	**54**	**51**	**52**	**53**	**53**	**51**	**52**	**54**	**624**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица №17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	**85**
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	**165**
3.	Спортивные соревнования		6	6	6	6	6			6	6	6	6	**54**
4.	Техническая подготовка	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	38	37	**445**
5.1.	Теоретическая	2		2	2	2		2		2		2	2	**16**
5.2.	Психологическая		2	2	2	2		2			2	2	2	**16**
5.3	Тактическая	2	2		2		2	2	2		2		2	**16**
6.	Инструкторская практика	5		5			5		5			5		**25**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры					5				5				**10**
Кол-во часов в месяц:		**66**	**67**	**73**	**70**	**73**	**71**	**63**	**65**	**71**	**68**	**74**	**71**	**832**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Выбор состава учебно-тренировочных средств и методов физической подготовки акробата определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства акробата в процессе многолетней подготовки (Таблица № 15).

Основу спортивной подготовки составляют общефизическая, специальная физическая, техническая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка.

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, акробатам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в процессе разучивания упражнений, т. е. при формировании двигательного навыка, все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если акробат пытается освоить технику упражнения, не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка служит основой для специальной физической подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки. Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с акробатическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с акробатическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средства **специальной физической подготовки:** для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, на стойках, с отягощениями; для развития гибкости - упражнения общеразвивающего характера на гимнастической стенке и скамейке; для развития выносливости - прыжки со скакалкой, учебные комбинации, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения специальной физической подготовки должны строго направляться на развитие двигательных качеств до такого уровня, который позволит им успешно выполнять конкретные акробатические элементы спортивного многоборья.

Опыт ведения спортивной подготовки показывает, что лучше всего упражнения для физической подготовки включать в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле желательно одно тренировочное занятие целиком посвящать физической подготовке.

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в акробатике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером и спортсменами стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из упражнений; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья. Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям. Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки акробатов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться.

На начальных этапах технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, характерных для каждой структурной группы прыжковых элементов, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки акробатов. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, акробат приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно в группах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все чаще используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

Бурный рост спортивного мастерства акробатов и резкое снижение среднего возраста основной массы занимающихся высоко поднимают роль **психологической подготовки**. Стать хорошим гимнастом в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому

специальным развитием психики акробатов необходимо заниматься систематически и целенаправленно. Психологическую подготовку, так же как и физическую, принято делить на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у акробатов именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий акробатикой, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической подготовками и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа подготовки акробатов.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматривается следующее:

1. Постановка перед каждым акробатом конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании.
2. Подробная информация будущих участников соревнования о масштабе, условиях и месте проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников.
3. Формирование у акробатов искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов.
4. Формирование у акробатов обоснованной уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей.
5. Тщательный контроль за предсоревновательными эмоциональными состояниями акробатов с целью своевременной их регуляции и избавления от отрицательных мыслей и чувств.

Важность и необходимость этого раздела специальной психологической подготовки объясняются большой динамичностью и чрезмерной ранимостью состояния психической готовности к соревнованию. Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки акробатов, основу которого составляет общая психологическая подготовка.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка немаловажна в подготовке акробатов к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Большое значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участников соревнований. Тактическая подготовка в спортивной акробатике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, хореографической, психологической и др. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором тактики и ее формами (индивидуальной, групповой). Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастных групп)

1.Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии акробатических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,

- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Этап начальной подготовки

1.Развитие гибкости.
- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.
- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3.Развитие координации движений.
- ходьба по скамейке вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.
- общее ознакомление с акробатическими упражнениями
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
- Изучение техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по 3 юношескому разряду, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе 2-юношеского разряда

Тренировочный этап 1,2,3 год подготовки

1.Развитие гибкости.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержание ноги.
- работа у станка с тренером по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка. (ОФП)
- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)
- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)

- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка.

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперёд с разбега.
- переворот вперёд на горку матов с разбега.

Перекладина.

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъём - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

-Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по 1 юношескому разряду , изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе 3 спортивного разряда

Тренировочный этап 4-5 годы подготовки

1.Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером по хореографии.
- выполнение акробатических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций .
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - -сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперед и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке.

-Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по 1 спортивному разряду, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе КМС

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.

- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.
- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы акробатических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.
- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

Таблица № 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	≈ **120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

	экипировка по виду спорта			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.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**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/ недотренированность	≈ 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 подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической 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.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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».

С учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки определяется на основании распорядительного акта о приеме указанного лица на обучение, на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение новых занимающихся старше регламентированного возраста может осуществляться в группы начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

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

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в

спортивных соревнованиях.

8) 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 Учреждения. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика»;

9) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечения иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме второго тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

10) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной социализации) с 3 по 5 год подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной социализации) с 1 по 5 год спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства первого года обучения и свыше года обучения;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу рекомендуется соблюдать следующие условия:

- разница в квалификационном уровне подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

11) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

12) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

13) Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия).

6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 19); обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 20); 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.

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

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 Ха 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	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	10
4	Ковер гимнастический	штук	1
5	Лонжа страховочная	штук	1
6	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7	Магнезница	штук	1
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10	Мостик гимнастический	штук	1
11	Музыкальный центр	штук	1
12	Подставка-куб гимнастический	штук	1
13	Подставка для страховки	штук	1
	Скамейка гимнастическая	штук	6
14	Стойка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Стойка гимнастическая	штук	10
17	Утяжелитель для рук (0.5 до 1.5 кг)	комплект	20

Таблица № 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	**Срок эксплуатации**	**количество**	**Срок эксплуатации**	**количество**	**Срок эксплуатации**
				Количество изделий					
1.	Бейсболка	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2

3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	комплект	на обучающе-гося	-	-	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающе-гося	-	-	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на обучающе-гося	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающе-гося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающе-гося	-	-	1	1	2	1

6.1 Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Акробатика – каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.
2. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
3. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А.-М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012
5. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
6. Смирнов Ю.И., Муравьёв П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
7. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
8. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике «Юность России». Е.Н.Вахрамеев. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург 1998 г.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000.
10.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999.
11. «Спортивная акробатика» В.П. Коркин. Москва «Физкультура и Спорт» 1981г.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивной акробатика», Приказ Минспорта РФ от 02.11.2022 № 910
13. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

7.2 Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
6. Всероссийская Федерация по спортивной акробатике (https://www.acrobatica-russia.ru).

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 43 (сорок три) стр. (лист.),
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев