

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги  
протокол № 4  
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
СШ им. В.Н. Мачуги  
\_\_\_\_\_ С.И.Попова  
приказ № 188  
от «31» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

ст. Переясловская  
2023 год

## Содержание программы:

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2. Объем Программы.....	7
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы..	8
4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
5. Календарный план воспитательной работы.....	14
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
7. План инструкторской и судейской практики.....	24
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	26
<b>III. Система контроля</b>	
1. Требования к результатам прохождения Программы.....	28
2. Оценка результатов освоения Программы.....	29
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	30
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивной акробатике»</b>	
1. Программный материал.....	38
2. Учебно-тематическое план.....	44
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>48</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
1. Материально-технические условия реализации Программы.....	48
2. Кадровые условия реализации Программы.....	51
3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	52

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 г. № 1163 (далее - ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

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

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся, профилактику вредных привычек и правонарушений;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- подготовка квалифицированных юных спортсменов.

Программа является основным документом при организации спортивной подготовки в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектовании групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня подготовленности Спортсменов от начала их занятий до спортивного высшего мастерства.

Внесение изменений в Программу спортивной подготовки по виду спорта

спортивная акробатика может выполняться ежегодно по мере необходимости.

Программа предназначена для спортсменов на этапах:

1. начальной подготовки
2. тренировочном (спортивной специализации),
3. совершенствования спортивного мастерства

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):
  - укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
  - формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.
  - разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
  - специальная двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений.
  - начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта спортивная акробатика.
  - начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического и народного танца.
  - начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта спортивная акробатика.
  - воспитание интереса к регулярным занятиям видом спорта спортивная акробатика, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- 2) учебно-тренировочный этап:
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
  - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - освоение и совершенствование техники спортивной акробатики;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства:
  - индивидуализация тренировочного процесса;
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов;
  - дальнейшее совершенствование психологических качеств.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Подготовка спортсменов является многолетним процессом и предусматривает определенные требования к занимающимся спортивной акробатикой в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Этапы подготовки в спортивной акробатике формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовка - до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Главным отличием данных этапов является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых на тот или иной этап подготовки, в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Учебные группы для занятий спортивной акробатикой комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Возраст поступающих и занимающихся должен, как правило, соответствовать требованиям к возрасту и уровню и спортивной и физической подготовленности, изложенным в нормативных правовых документах, регулирующих деятельность организаций, осуществляющих спортивную подготовку. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования к возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемости групп представлены в таблице 1.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица, на основании результатов индивидуального отбора, имеющие необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта, поступающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения проводится на основании выполнения требований программы.

**Учебно-тренировочный этап** - формируется на конкурсной основе из числа обучающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе, на основании промежуточной аттестации (выполнения нормативов программы).

Задачи подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основными техниками спортивной акробатики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, уточнение спортивной специализации.

Направлен на: совершенствование техники спортивной акробатики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - предусматривает повышение функциональных возможностей организма, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической подготовки, стабильность спортивных результатов, поддержание высокой мотивации. Перевод осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4

Наполняемость групп не должна превышать двукратного наполнения, рассчитанного с учетом ФССП. Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Объединение учебно-тренировочных групп, осуществляется при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий (приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634).

Возраст обучающихся на этапах ССМ **не ограничивается при условии включения их в список кандидатов** в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и **участия в официальных спортивных соревнованиях** по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## 2. Объем Программы.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика». При организации тренировочной работы следует придерживаться следующих режимов тренировочной работы (таблица 2).

Таблица 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Соотношение объемов (в часах) спортивной подготовки приведены с учетом объемов (в часах) подготовки на тренировочных сборах, планов индивидуальной подготовки, планируемого активного отдыха.

## 3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в федеральных стандартах по виду спорта «спортивная акробатика».

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МБУДО ДЮСШ им. В.Н. Мачуги для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Виды мероприятий и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (таблица 3).

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5
Основные	-	-	1	1	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной акробатики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план.

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.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся (таблица 5).

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27	27	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	20	20	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	6	7
4.	Техническая подготовка (%)	44	44	43	43	43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	5	5	4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	4	4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2
8	Самостоятельная подготовка (%)	10	10	10	10	10

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных сборах, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным **исходя из астрономического часа** (60 минут).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен

вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую подготовку, акробатику, хореографию, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия (таблица 6).

Таблица 6

### Годовой учебно-тренировочный план

№ н/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	2	2-3	3-4
1.	Общая физическая подготовка	84	112	52	62	83
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	104	125	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	37	58
4.	Техническая подготовка	137	184	224	268	358
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	26	31	33
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	21	25	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	10	14	18
8.	Самостоятельная подготовка	31	42	52	62	83
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832

## 5. Календарный план воспитательной работы.

Спорт всегда был и остаётся мощным средством воспитания, активным противодействием отрицательному влиянию улицы. Этому способствует увлечённость, с которой ребёнок занимается любимым видом спорта. А поскольку начинающий спортсмен посвящает тренировкам значительное время, то влияние на него тренера-преподавателя и коллектива, где он тренируется, часто превосходит воздействие на него школы и даже родителей. Поэтому наряду с обучением спортивной акробатике, не менее важной задачей для тренера-преподавателя является воспитательная работа, способствующая формированию личности ребёнка.

В качестве внутренировочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренер-преподаватель должен систематически вести воспитательную работу, воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, развивать их общественную активность, прививать такие качества как трудолюбие, ответственность, сознательность, внимательность, аккуратность, дисциплинированность и др., следить за учебной юных агробатов в общеобразовательных школах.

Выполняя поставленную задачу, спортсмен должен вырасти по-современному образованным и культурным человеком, обладать широким кругозором, уметь ориентироваться в современной жизни и обладать устойчивыми принципами поведения в коллективе и в обществе в целом.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
2. Высокая организация тренировочного процесса;
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
4. Дружный коллектив;
5. Система морального стимулирования;
6. Наставничество опытных спортсменов.

В качестве воспитательных мероприятий можно использовать:

1. Торжественный прием в спортивную школу;
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение в ходе просмотра и после;
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
4. Встречи со знаменитыми спортсменами;
5. Экскурсии и культпоходы в театры и на выставки;
6. Беседы на нравственные и этические темы.

Трудолюбие и дисциплина, а также сознательное отношение к тренировкам - стержень воспитательной работы с занимающимися. Вовлечение в жизнь коллектива школы, формирование клубного патриотизма. Своевременное поощрение - хорошее подспорье в воспитательном процессе. Точно так же, как вовремя сделанные замечание, разъяснение, вплоть до

убеждения и даже принуждения, если оно справедливо. Ничего не придумано лучше, чем больше разговаривать с занимающимися. Это могут быть как темы общего характера, связанные с расширением кругозора, обогащением жизненного опыта, пополнением багажа знаний, так и беседы, касающиеся спортивной составляющей. Основная задача таких разговоров - пополнение запаса знаний, получение навыка мышления, развитие творческого потенциала ребят, ибо известно, что «победа должна созреть в голове».

Все перечисленные задачи требуют активной и творческой позиции со стороны тренера-преподавателя. Его авторитет и влияние, как правило, чрезвычайно высоки. Поэтому наиболее действенным воздействием на воспитанников является личный пример тренера-преподавателя, которому подражают, берут во всём пример его воспитанники.

Среди других воспитательных средств можно упомянуть здоровую творческую атмосферу в коллективе, систему морального стимулирования, наставничество со стороны старших спортсменов, проведение бесед на нравственные и познавательные темы, освоение традиций отечественного спорта, просмотр соревнований с последующим обсуждением, участие в общественных мероприятиях и традиционных ритуалах.

Есть две важные обязанности, которые необходимо исполнять тренеру-преподавателю на протяжении всей его работы с воспитанниками. Это регулярное общение с родителями своих подопечных и постоянная связь с классным руководителем, а также контроль за успеваемостью и дисциплиной юных спортсменов в общеобразовательной школе. Может быть полезно создание родительского актива, организационная помощь которого порой бывает исключительно полезна.

Большую роль в повышении эффективности воспитательной работы играет её грамотное неформальное планирование. Ведь воспитание проходит через все формы и виды деятельности, как самого тренера-преподавателя, так и спортивной группы.

Создание дружеской и творческой атмосферы в тренировочной группе важная задача в воспитании ребенка. Важно построить работу на доверительных отношениях тренера-преподавателя с каждым из воспитанников. От взаимоотношений в коллективе во многом зависит эффективность тренировочного процесса. На характер отношений должен влиять тренер-преподаватель: направлять лидеров, поддерживать аутсайдеров, активнее вовлекать в жизнь пассивных ребят. Искренность, заботливость и порядочность тренера-преподавателя вызывает со стороны ребят доверие и преданность, а это цементирует отношения в коллективе. Дорогого стоит, если юного спортсмена постоянно тянет в спортивную школу, на тренировки, где он чувствует себя комфортно. Именно в таком коллективе происходит формирование веры в себя, духа победителя - основа правильного развития спортивного характера. При этом важно своевременно пресекать любые негативные проявления: лень, недисциплинированность, безответственность.

Следует избегать подмены дисциплинированности жёсткой муштрой, мрачной атмосферой на тренировке. Ведь наличие чувства юмора, хорошего

настроения, доброй улыбки только способствует успешной учёбе. Тренироваться надо весело и вместе с тем собранно. И это надо уметь объединять, хотя и кажется несовместимым. Но ведь расслабленные мышцы и концентрация внимания сосуществуют! Так же важно совместить приподнятое состояние духа с серьёзным отношением к тренировочному процессу. Очевидно, что эффективность тренировки от такого симбиоза только вырастет.

У тренера-преподавателя не должно быть (по крайней мере, внешне) любимчиков. Отношения со всеми воспитанниками должны поддерживаться равные, а требования ко всем должны быть единые. Подопечного, заслужившего похвалы, лучше отметить публично, а покритиковать, за исключением отдельных случаев, лучше с глазу на глаз. Не рекомендуется наказывать занимающихся за возможные провинности или слабую учёбу в виде лишения тренировок. У начинающих спортсменов в этот период возможны психологические трудности и проблемы, связанные с адаптацией к требованиям нового для них вида спорта, режима тренировок, привыкания к тренеру-преподавателю и новому коллективу. Здесь важна психологическая поддержка тренера-преподавателя, учёт им особенностей своих подопечных.

Рекомендуемый образец календарного плана воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	2,4 квартал



1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	1,3 квартал
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	1,2,3,4 квартал
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	2,3 квартал

<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	1,2,3 квартал
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	сентябрь-май
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	По назначению
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей</b>		

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

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.

Учащиеся, начиная с 7 лет, и тренеры-преподаватели ежегодно должны проходить обучение на сайте РУСАДА с последующим получением соответствующих сертификатов.

В связи с этим тренеру-преподавателю рекомендуется составлять соответствующий план работы (таблица 8), для формирования у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	1 раз в год	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
	Теоретические занятия: 1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Теоретические сведения донести в понятной и доступной форме, указав на негативное и недопустимое применение допинга.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

	Практическое занятие: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
	Теоретические занятия: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Теоретические сведения донести в понятной и доступной форме, указав на негативное и недопустимое применение допинга.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	Практическое занятие Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

Этап совершенствования спортивного мастерства	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
	Теоретические занятия: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	1 раз в год	Теоретические сведения донести в понятной и доступной форме, указав на негативное и недопустимое применение допинга.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	Практическое занятие Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

## **7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора.

В группах спортивного совершенствования спортсменов часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.



**План инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах**

Годы обучения	Знания и умения учащихся
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	
До 3 лет	Овладение терминологией данного вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше 3 лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на муниципальных соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству муниципальных соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Восстановление работоспособности спортсменов в спортивной акробатике можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

-педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;

-гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит УК угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного - двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут

привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Организация тренировочных сборов, в том числе в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, является составной частью программы.

Таблица 10

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Углубленное медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП, УТ, ССМ	Дополнительное медицинское обследование (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ, ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	по графику
	УТ, ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья	по назначению
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	1 раз в 3 месяца
	УТ, ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

#### 1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки **не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки**, обучающийся **отчисляется** с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу (при ее реализации) в области физической культуры и спорта (ч. 3.2 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

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

Освоение образовательной программы **сопровождается проведением аттестации обучающихся** - неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющие оценить реальную результативность тренировочной деятельности:

- **промежуточной аттестацией** обучающихся, проводимой в формах,

определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ч. 1 ст. 58 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

- **итоговая аттестация** представляет собой **форму оценки степени и уровня освоения** обучающимися **образовательной программы** (ч. 1 ст. 59 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Аттестация для перевода на следующий этап осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года. Итоги аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги. Система оценки – зачетная. По итогам аттестации издается приказ о переводе на следующий этап обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Форма аттестации:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

- ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Оценка уровня подготовки учащихся осуществляется в форме устного опроса.

- спортивная квалификация определяется по требованиям вида спорта Единой Всероссийской спортивной квалификацией (ЕВСК).

### **3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- уровень и положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- участие в соревнованиях и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной акробатики, спортивной тренировки;

- уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля, антидопингового образования.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы представлены в таблицах 11- 13.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5

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



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

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

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

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

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

## Методические указания по выполнению контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

**Бег 30 метров.** Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами на гимнастической скамье** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Челночный бег 3 x 10 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение - упор лежа, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен выполняет отжимания, каждый раз сгибая руки в локтях до угла 90°. Считается наибольшее количество раз за 1 минуту.

**Подъем туловища, лежа на спине.** Руки за головой, ноги закреплены. Из положения на спине начинать движения туловища к ногам. Каждое движение к ногам и от положения ног в положение лежа на спине необходимо выполнять в темпе без фиксации туловища к ногам и положения лежа на спине.

**Перечень вопросов** по этапам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, представлен в таблицах 14-16.

Таблица 14

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «спортивная акробатика»
3	Что такое акробатическая комбинация?
4	Для чего нужна разминка?
5	Понятие о гигиене и санитарии

Таблица 15

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1	История развития вида спорта «спортивная акробатика»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Виды спортивного инвентаря и экипировка
5	Режим дня и питания.

Таблица 16

<b>№</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)</b>
1	Олимпийское движение. Состояние современного спорта
2	Основные функции и особенности спортивных соревнований
3	Виды и роль восстановительных мероприятий
4	Организационно методические основы тренировочных и соревновательных нагрузок
5	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

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

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

##### **Этап начальной подготовки 1 год обучения.**

###### *ОФП*

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

###### *СФП*

Упражнения для развития ловкости и координации

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

###### *Упражнения для развития гибкости*

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

###### *Упражнения на развитие быстроты, силы*

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

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Хореография*

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

### *Акробатические упражнения*

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

### *Участие в соревнованиях*

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

### **Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения.**

#### *ОФП*

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

#### *СФП*

#### *1. Упражнения для развития ловкости и координации*

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,

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

### 2. Упражнения для развития гибкости

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

### 3. Упражнения на развитие быстроты, силы

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

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Хореография*

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

- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),

- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затылка одной)
- танцевальные композиции.

### *Акробатические упражнения*

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

### *Участие в соревнованиях*

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).

- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.



## **Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения).**

### *ОФП*

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

### *СФП*

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Хореографическая подготовка*

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

- элементы классического танца у опоры,

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

### *Акробатические элементы:*

- темповые перевороты,

- рондат фляк,

- сальто вперед,

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

### *Участие в соревнованиях*

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

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

### *ОФП*

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

### *СФП*

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720,

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360,

- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре),

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### *Хореографическая подготовка*

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый,

закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

- элементы классического танца у опоры,

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

### *Парно-групповая акробатика*

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

*Участие в соревнованиях*

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.***ОФП*

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

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.

- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

*СФП*

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой).

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.

- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.

- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***Хореография*

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

*Парно-групповая работа*

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

## 2. Учебно-тематический план.

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>~ 120/180</b>		
	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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>~1200</b>		
	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/недетренированность	~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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

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

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,



желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в таблице 18 представлены минимальные требования для обеспечения спортивной подготовки);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой  
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

## 2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 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).

2.3. Тренеры-преподаватели систематически проходят курсы повышения квалификации, в целях повышения профессионального роста принимают участие в конкурсах профессионального мастерства. Повышение квалификации не реже 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

2.4. В деятельности по реализации Программы в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации представлена в таблице 20.

Таблица 20

№ п/п	Кадровая укомплектованность		Количество работников
	<b>Общее количество работников, из них:</b>		25
	руководящие работники		2
	тренеры-преподаватели		1
	методисты		2
	медицинские работники		
	<b>Уровень квалификации педагогических работников</b>	с высшим образованием (профильным)	1
		со средним профессиональным образованием (профильным)	0

### 3. Информационно-методические ресурсы:

#### 3.1. Список литературы:

1. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
6. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
7. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12.
8. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
10. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
12. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
13. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
16. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
17. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
18. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. Никитушкин.
19. ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
21. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
22. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.

23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

### 3.2. Перечень интернет-ресурсов:

Сайт Федерация спортивной акробатики России - <https://www.acrobatica-russia.ru/>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –  
«<http://www.rusada.ru/>»

Министерство спорта Российской Федерации –  
«<http://www.minsport.gov.ru/>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru/>»;

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края –  
«<http://www.kubansport.ru/>»