

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

Принято на
Заседании педагогического
совета
Протокол № 1

От «30» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО АО «СПОР №1»

Л.А. Маркина

сентябрь 2023 г.

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

г. Астрахань — 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам вида спорта спортивная акробатика, включенным во Всероссийский реестр видов спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 910 (далее – ФССП).

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

Главная цель реализации Программы является подготовка спортивного резерва в сборные команды Астраханской области и Российской Федерации.

Частной целью спортивной подготовки обучающихся по Программе является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки по спортивной акробатике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
- соразмерное развитие физических качеств гимнастов: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности по прыжкам на батуте.
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимально	максимально
Этап начальной подготовки	2 — 3	6	10	20
Учебно — тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 — 5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	4

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии неперевышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно — тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	ССМ 1	ССМ 2	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10	10	12	14	16	16	18	24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520	520	624	728	832	832	936	1248

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия – утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	–	14	18	21

	кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

участие в спортивных соревнованиях 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, согласно Приложению 1.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №2)

К 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 3.

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

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть

принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно - тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

План инструкторской и судейской практики (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства)

№ п./п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист
2	Самостоятельное изучение литературы по виду спорта «прыжки на батуте» (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература, олимпийскому движению).	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист

3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист
4	Фото, видеозапись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение года	Тренер, тренер-преподаватель, методист

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение.

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- фармакологические средства,

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть

тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медикобиологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации

восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

- полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на батуте» 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 «прыжки на батуте»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

11.3. 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 «прыжки на батуте»;
- 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведенных в Программе;

- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.

- с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Общая оценка результатов освоения Программы суммируется и выводится средняя оценка

Система оценки результатов освоения Программы:

5,0 – 4,5 высокий уровень освоения Программы;

4,4 – 4,0 выше среднего;

3,9 – 3,5 средний уровень освоения Программы;

3,4 – 3,0 ниже среднего;

2,9 и ниже-низкий уровень освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы проводится организацией ежегодно в ноябре-декабре.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	–	9	–
2.6.	Исходное положение – 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
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. 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
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе — осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой

для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз. Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

Первый год подготовки.

1. ОФП

- стоевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30, 60 метров, кросс до 500 метров;
- подвижные игры («День ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т. п.).

2. СФП

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

3. Техническая подготовка.

Хореография. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»)

Соединения:

- из основной стойки — группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, «мост»;

— «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перека- том назад, стойка на лопатках.

Второй год подготовки.

1. ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30, 60 метров, кросс до 500 метров;
- подвижные игры («День ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т. п.).

2. СФП

- повторение программы 1 года обучения;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнасти- ческой скамейке, разновидности прыжков, поворотов, прыжки через скакалку)
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90° и выше, удержание положения виса углом на 90°).

3. Техническая подготовка

Хореография. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках; - переворот в сторону (колесо).

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний впереди назад, лечь на спину, выпрямиться, перека- т в сторону, упор лежа, упор при- сев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов; - из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опу- ститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перека- т в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кру- гом.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех ча- стей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помо- гают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими сред- ствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, ду- шевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское

обследование. Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию моральноволевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам. Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП. совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

Первый год подготовки

1. 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 гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки), - подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП

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

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

3. Техническая подготовка:

Хореография. Акробатические упражнения:

- равновесие - махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;

- «мост» из основной стойки - опуститься и встать; - стойка на руках и кувырок вперед.

Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Второй год подготовки

1. ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

упражнения для ног - приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне.

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

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.

- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

3. Техническая подготовка.

Хореография. Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;

- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;

- стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках;

- соединение из пяти-шести элементов.

- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;

- поворот вперед на одну и две ноги;

- сальто вперед с мостика или трамплина;

- то же в переход на рондат; - примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Третий год подготовки

1.ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ;

- упражнения для ног - приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

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

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, - упражнения с отягощением;

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП

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

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

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

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

3. Техническая подготовка.

Хореография. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;

- перекидка вперед со сменой ног;

- боковое равновесие;

- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;

- из моста толчком двух ног перекидка прогнувшись через грудь и живот в упор лежа; - перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

- колесо влево и вправо;

- рондат, два переворота назад прогнувшись;

- рондат, сальто назад.

Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы.

Четвертый - пятый год подготовки.

1. ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища - наклоны и повороты из различ-

ных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;

- упражнения для ног - приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

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

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. СФП

- 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).

3. Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы. Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

1. 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.

- Плавание без учета времени

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

2. 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).

3. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парногрупповых и индивидуальных элементов по программе МС.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ).

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки 1 -2-го годов) укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

- Этап начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов) укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

- Этап углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов) всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

- Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей. Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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	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	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	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	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	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	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	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	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	120	май	Основные функции и

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и ее 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.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых.
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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.	Магnezница	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
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 легкоатлетическ е	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на 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

18. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» - Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 910 от 02 ноября 2022 г.
2. Акробатика – каноны терминологии» В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. М.: Физкультура и Спорт, 1989.
3. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Е.А. Анцупов. Воронеж, 1995.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России». Е.Н.Вахрамеев. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург 1998 г.
6. «Программа по акробатике» Гатчина 2000 г.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по спортивной акробатике.
3. Первенство России по спортивной акробатике.
4. Чемпионат Мира и Кубок мира по спортивной акробатике.
5. Чемпионат и Первенство Европы по спортивной акробатике.

Перечень Интернет-ресурсов:


1. Официальный сайт: Министерства спорта Российской Федерации.
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт: «Федерация спортивной акробатики России»
<https://www.acrobatica-russia.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
5. Официальный сайт: Министерства спорта Астраханской области.
<https://minsport.astrobl.ru/>
6. <https://olimpreserv1-30.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки												Этап высшего спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства							
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет										
Виды подготовки и иные мероприятия		1	2	1	2	3	4	5	Недельная нагрузка в часах					1	2	
		6	8	10	12	12	14	16	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					16	18	24
		2	2	2		3			Наполняемость групп (человек)					4		4
		10—20		6—12						4—8					2—4	
1.	Общая физическая подготовка	108	80	51	79	79	80	62						62	75	96
2.	Специальная физическая подготовка	60	94	165	184	184	197	198						198	216	286
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	6	6	6	6	6						8	8	18
4.	Техническая подготовка	124	188	258	310	310	357	458						458	525	700
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	9	29	12	12	12	28	39						37	39	48
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	12	28	37						37	36	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	21	16	21	21	32	32						32	37	52
Общее количество часов в год		312	416	520	624	624	728	832						832	936	1248

Лист ознакомления
отделения спортивной акробатики
Согласование дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

 старший тренер-преподаватель Канонов В.В.

 тренер-преподаватель Канонова Г.М.

 тренер-преподаватель Хансуарова Э.Р.

 тренер-преподаватель Волынкин К.Д.