



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»

Принято Педагогическим советом
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от «30» августа 2023 г. №48

Директор МАУДО «Спортивная
школа «Олимп»


А.Ю. Дмитриева



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

г. Березовский
2023 г.

Структура программы

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта;

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

4. Рабочая программа по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной акробатике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. №910 (далее - ФССП).

Также образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Минспорта России от 02.11.2022 №910 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
- Приказом Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

- Приказом Минспорта России от 07.12.2022 №1163 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система спортивного отбора и контроля, перечень материально-технического обеспечения, перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов - от новичков до мастеров спорта.

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование общей культуры обучающихся;

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд города и области.

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы СП	Срок реализации и ЭСП (лет)	Часы в неделю	Макс. кол-во часов 1занятия	Возраст (лет)	Разряд	Наполняемость (человек)	Соревнования		
							Контрольные	Отборочные	Основные
ЭНП 1	1	4,5-6	2	6	б.р	10-20	1	-	-
ЭНП 2	1	6-8	2	6	б.р	10-20	1	-	-
ТЭ до 3	3	10-12	3	8	3 юн. 2 юн. 1 юн.	6-12	1	4	1
ТЭ св.3	2	12 -16	3	8	3 2 1	6-12	2	5	1
ЭСС	не ограничивается	16-18	4	10	КМС	4-8	2	5	3

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

2.2. Объем Программы:

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	4.5- 6	6-8	10 -12	12 - 16	16- 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936

2.3. При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия,

учебно-тренировочные мероприятия,

спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия:

N 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	-	-	21

	спортивным соревнованиям			
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	

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях организуется в соответствии со следующими требованиями:

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.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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.

Объем соревновательной деятельности:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для

обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4.5- 6	6-8	10 -12	12 - 16	16- 18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-12		4-8
1.	Общая физическая подготовка	30	30	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	20
3.	Участие в	-	-	5	5	6

	спортивных соревнованиях					
4.	Техническая подготовка	52	52	54	54	52
5.	Тактическая подготовка	2	2	5	5	5
	Теоретическая подготовка					
	Психологическая подготовка					
6.	Инструкторская практика	-	-	5	5	5
	Судейская практика					
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2
	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
	Восстановительные мероприятия					
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Основы профессионального самоопределения	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено освоение знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классификация профессий; -интересы и выбор профессии; -взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы; -темперамент и выбор профессии; -профессиональный тип личности; -профессиональная пригодность; как достичь успеха в профессии. 	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- 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.	
5.	Профилактика безнадзорности и правонарушений учащихся, защита их прав и законных интересов		
5.1	Работа с родителями	-Проведение родительских собраний в режиме онлайн, офлайн, либо индивидуальных встреч с родителями. -Разработка и распространение буклетов, памяток по теме. -Просветительская работа на сайте, социальных сетях, журнале «На ОЛИМПе».	
5.2.	Работа с обучающимися	-Воспитательные беседы непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса, при совместном выезде на тренировочные мероприятия и соревнования. -Диагностика с целью выявления обучающихся, находящихся в социально-опасном положении, трудной жизненной ситуации. -Просветительская работа (соцсети, сайт, стенды, буклеты, встречи).	

2.6. 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	Веселые старты «Честная игра»	В соответствии с планом работы спортивной школы, 1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	В соответствии с планом работы	Согласовать с ответственным за

«Ценности спорта. Честная игра»	спортивной школы, 1 раз в год	антидопинговое обеспечение
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 называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Играй честно»	В соответствии с планом работы спортивной школы, 1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
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 раз 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».
Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	В соответствии с планом работы спортивной школы, 1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В соответствии с планом работы спортивной школы, 1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз 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».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

			образования.
	Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 3-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по акробатике на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности. В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по

методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности. При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией,
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике,
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований,
- оказание помощи акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе,
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений,
- знание правил записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда,
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря,

- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований,
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов,
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования,
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

№	Задача	Содержание мероприятия
1	Теоретическое освоение основ инструкторской и судейской практики.	Беседы и теоретические занятия для спортсменов учебно-тренировочного этапа: «Основные правила соревнований», «Обязанности судьи по виду», «Развитие физических качеств», «Значение ЧСС в тренировочном процессе», «Структура тренировочного занятия», «Этапы спортивной подготовки», «Виды соревнований», «Основные правила соревнований», «Основы разминки», «Классификация физических упражнений» др. Беседы и теоретические занятия для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства: «Правила соревнований», «Этапы и циклы спортивной подготовки» и др.
2.	Освоение методики проведения тренировочных занятий	Для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства: Виды практической деятельности: -самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; -самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; -тренировка основных технических элементов и приемов; -составление комплексов упражнений для развития физических качеств; -подбор упражнений для совершенствования техники; -ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
3.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства: Виды практической деятельности: - участие в проведении контрольных соревнований, среди спортсменов групп начальной подготовки

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом образовательной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Главная особенность врачебного обследования обучающихся - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как обучающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры.

Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. В этом случае врач:

- 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления;
- 2) проводит хронометраж занятий;
- 3) изучает физиологическую кривую тренировки;
- 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя при этом легкодоступные методы исследования. Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

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

Этап начальной подготовки.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксация и дыхательные упражнения.

Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 – 15 мин рекомендуется принимать через 30 – 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если

требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 С).

Массаж.

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 та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий.

Уровень	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

– рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

– правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

– введение специальных профилактических разгрузок;

– выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

– оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

– полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

– использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

– корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

– повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

– эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

– соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания,

мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола.

В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов. Общие методические рекомендации Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее -

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "спортивная акробатика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная акробатика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная акробатика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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.

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная акробатика".

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

N 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	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

	опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения					
--	---	--	--	--	--	--

3.3.2. 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":

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. 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"		

2.3.3. 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":

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/	девочки/

			юноши/ юниоры/ мужчины	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 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4.Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

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

4.1.1.Теоретическая подготовка.

В данном разделе приводится план теоретической подготовки в группах, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, и органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения.

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Содержание занятий

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации
2. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
5. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена
6. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж
7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной

тренировки

8. Планирование спортивной тренировки
9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов
10. Основы техники выполнения акробатических элементов
11. Общая и специальная физическая подготовка
12. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая

подготовка

13. Терминология акробатических упражнений
14. Основы музыкальной грамоты
15. Правила соревнований, их подготовка и проведение
16. Оборудование и инвентарь для занятий спортивной акробатикой
17. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые

правила,

утвержденные международным антидопинговым комитетом

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России.

Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение.

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в Свердловской области. Значение и место спортивной акробатики в Российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития спортивной акробатики в стране.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата, мышцы. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий спортивной акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека.

4. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья,

повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение

питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема тренировочных нагрузок и соревнований. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой.

6. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях спортивной акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Оказание первой помощи при травмах. Действие высокой температуры, озноб, замерзание, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм при занятиях спортивной акробатикой. Виды кровотечения и способы остановки кровотечения. перевязки. Наложение первичной шины. Ушибы, вывихи, переломы закрытые и открытые. Правила предупреждения спортивного травматизма: организация мест занятий, применение методики обучения, обеспечение страховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, лонж, воспитание сознательности и самодисциплины занимающихся. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до, вовремя и

после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах. Понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки. Утомление. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

8. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила ведения, формы. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Перспективное, текущее, оперативное планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды спортивной тренировки, задачи, содержание занятий. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий, недельная нагрузка. Планирование личных

результатов спортсмена: оперативное, текущее, перспективное. Основные положения планирования. Календарь спортивных соревнований по спортивной акробатике, его роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Методы обучения: соревновательный, игровой. Значение и содержание разминки на тренировке и соревнованиях. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь и страховка как основа безопасности выполнения упражнений в период разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений. Соревнования как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Физические качества, методика их развития. Понятие о тренировке. Тренировка как многолетний труд. Основные задачи круглогодичной спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки: техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, волевая подготовка, психологическая и тактическая подготовка. Роль круглогодичной тренировки в процессе повышения спортивного мастерства. Специфические особенности спортивной тренировки в различных видах спортивной акробатики. Спортивная форма, методы ее сохранения.

10. Основы техники акробатических упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в отдельных видах акробатики: парные мужские, женские, смешанные упражнения, групповые мужские, женские упражнения.

Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений. Биохимическая характеристика парных и групповых упражнений. Понятие о балансе, его роль в подготовке акробатов. Баланс в парных и групповых упражнениях. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок. Понятие о темпе и ритме в акробатических упражнениях. Фазы и элементы акробатических прыжков: разбег, темповой подскок, толчок, вращение, приземление. Анализ и разбор техники акробатических элементов и соединений.

11. ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Направленность общей и физической подготовки занимающихся. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. СФП и ее место в тренировке.

12. Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение спортсмена в быту и школе. Права и обязанности обучающегося в СШ. Моральные качества свойственные спортсмену: добросовестность, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Взаимопомощь, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, уважение к старшим неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсмена. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств спортсмена. Роль и значение

ДЮСШ в воспитании морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельность как один из факторов морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки. Критика и самокритика в воспитании спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробатов. Совершенствование психологических функций таких как: тактического мышления, способности быстро принимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка спортсмена к определенному соревнованию: сбор информации об условиях проведения соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей и сил и возможностей соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств как основа сознательного управления поведением при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Применение саморегуляции психологического состояния в условиях соревнований.

13. Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений, движений. Основные термины, обозначающие индивидуальные элементы и соединения в спортивной акробатике. Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения (название должно раскрывать содержание), определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног. Определение основных терминов акробатических прыжков, парно-групповых упражнений. Требования к составлению и форме записи акробатических элементов соревновательной программы.

14. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыкального сопровождения учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике. Музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, стаккато, легато). Музыкальный размер, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для парных и

групповых упражнений.

15. Правила соревнований. Планирование и проведение соревнований. Виды соревнований. Подготовка мест соревнований. Составление графика соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Судейские бригады по видам спортивной акробатики, их численный состав. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила, специальные требования, ошибки при выполнении упражнения. Классификация ошибок. Определение результатов соревнований. Капитан команды, его права и обязанности. Права и обязанности участников. Спортивная соревновательная форма спортсмена.

16. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход, хранение, ремонт, правила пользования, контроль над исправностью инвентаря и оборудования. Обзор новинок спортивного оборудования.

17. Антидопинговые правила. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Перечень основных антидопинговых мероприятий.

4.1.2. Практическая подготовка.

Тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории. Свод правил по спортивной акробатике разработан техническим комитетом Спортивной акробатики Международной Федерации гимнастики. Свод правил руководствуется действующим уставом ФИЖ, Общим Техническим регламентом и Специальным Техническим Регламентом для спортивной акробатки.

Освоение практического материала зависит от квалификации тренера, материально-технической базы, поставленных целей и задач. Практическая

часть тренировочного занятия состоит из изучения и совершенствования соревновательной программы.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;

развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;

расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). Общие понятия о строе, построение по росту, равновесие, повороты, на месте. - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; -команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!»;
---------------------	--

	<p>«Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</p> <p>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн</p>
<p>Ходьба и бег Лазание</p>	<p>- ходьба на месте, бег, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</p> <p>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</p> <p>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</p> <p>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</p> <p>- ходьба с различными положениями рук</p> <p>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.</p> <p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочерёдно перехватывая руки).</p>
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>- для рук и плечевого пояса (положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);</p> <p>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на одной, на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - прыжок с гимнастического коня на точность приземления; - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски и ловля мяча. Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения
<p>Общеразвивающие упражнения с отягачениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ - 3 г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

Упражнения на батуте	- качи руки на пояс, качи с движением рук, прыжки, седы после 3-4 качей, то же на колени.
Легкоатлетические упражнения	прыжки в высоту с места и разбега, Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500м.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;

для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;

для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами. Ходьба с различными положениями рук;

- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам;

- упражнения на батуте: качи руки на пояс, качи с движением рук, прыжки, седы после 3-4 качей, то же на колени.

- прыжок с гимнастического коня на точность приземления.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа наклоны, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах.

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лёжа на спине;
- полушпагат на левую и правую ноги;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату;
- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 2 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30м с высокого старта.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная парно-групповая подготовка:

- парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;
- поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;
- составление и отработка соревновательной композиции.

Техническая подготовка

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной акробатике.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в спортивной акробатике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять

значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Базовые акробатические элементы:

В массовой акробатике и используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
- стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного обучающегося;

- равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях свободной ноги. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу

выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову. Разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов - парные упражнения – предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это - балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения. В зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском - с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего - совпадающей и не совпадающей;

- поддержки - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры

верхнего и нижнего - в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности обучающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего

и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений - упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» - создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы обучающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них обучающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Программа для этапа начальной подготовки

Акробатические упражнения:

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

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекаты в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего- упор лёжа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

Групповые упражнения:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги

нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);

- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;
- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

Программа для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Акробатические упражнения:

- повторить программу этапа начальной подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот боком (колесо);

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперёд-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;

Из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх- в стороны, упор лёжа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;

- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой);
- верхний поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

Программа для учено-тренировочного этапа 2-3 года обучения

Акробатические упражнения:

- равновесия – махом вперёд с поворотом кругом, с различными положениями и движением рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперёд в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперёд и назад на левую и правую ногу, «шпагат»;
- «мост» из стойки ноги врозь – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперёд;
- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперёд и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперёд до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперёд в упор присев, шпагат скольжением ноги вперёд или назад, перемах в упор лёжа с поворотом, упор присев, прыжок с поворотом встать.

Акробатические прыжки:

- с разбега переворот боком (колесо);
- переворот вперёд с поворотом (рондат);
- переворот вперёд.

Парные упражнения:

- вход на плечи;
- стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего;
- стойка на груди обхватом;
- подкидные прыжки с фуса – вверх с поворотом кругом с поддержкой.

Групповые упражнения:

- нижний – выпад правой, верхний опираясь на руки нижнего,
- равновесие на бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень;
- нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний – стока на руках у бёдер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний – стойки на руках на полу с поддержкой их нижними за голени;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний стойка на плечах с опорой руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой.

Групповые упражнения для четырёх человек:

- нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнёров с их поддержкой за бёдра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени;
- верхний – сед верхом на плечи нижнего, руки в стороны, первый и второй средние – стойки на руках на полу с поддержкой нижним за голени;
- нижний – полуприсед, верхний – стойка на руках и бёдрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

Программа для учебно-тренировочного этапа 4 и 5 года обучения

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка вперёд и назад на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов.

Акробатические прыжки:

- переворот вперёд и переворот вперёд на одну;
- переворот назад; то же на одну с поворотом;
- сальто вперёд с мостика и трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперёд; переворот на одну, рондат, переворот назад.

Парные упражнения:

- в согнутых руках нижнего верхний – стойка ногами;
- верхний – равновесие «ласточка» на плече нижнего с поддержкой за ноги или руки;
- верхний стойка плечами на ступнях нижнего лежащего на спине;
- стойка на бедре или бёдрах нижнего с поддержкой;
- стойка плечами на руках у лежащего нижнего с поддержкой за голени поднятых ног нижнего;
- вход на плечи через упор на руках нижнего.

Групповые упражнения:

- нижний в полуприседе, средний в лицевой стойке ногами на бёдрах нижнего с поддержкой за бёдра, прогнуться, верхний в стойке на руках на полу с поддержкой средним;
- нижний в полуприседе, средний – стойка ногами на коленях нижнего лицом к нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, верхний – стойка ногами на бёдрах нижнего лицом к среднему, руки вверх – в стороны;
- нижний – полуприсед, верхний – стойка на руках на бёдрах нижнего с поддержкой средним за его ноги;
- нижний и средний – соединить руки скрестным хватом за запястья, верхний встать на соединённые руки партнёров.

Групповые упражнения для 4 человек:

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке у 1-го среднего плечевым хватом, 2-й средний в стойке ногами на руках у нижнего поддерживает верхнего за бёдра;
- нижний в полуприседе, 2-й средний стоит на бёдрах нижнего лицом к нему с поддержкой нижним за его бёдра, 2-й средний, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го среднего с его поддержкой;
- верхний броском нижним – прыжок на решётку к партнёрам.

Программа для этапа совершенствования спортивного мастерства

Акробатические упражнения:

- кувырок вперёд с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперёд;
- перекидка вперёд со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом ноги за голень;

- боковое равновесие;
- переворот вперёд с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа;
- перекидка назад в шпагат;
- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись;
- переворот боком с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой ногой (до шпагата) ногой;
- равновесие на локте (локтях);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей)
- стойка силой согнувшись;
- стойка на широко расставленных руках;
- переворот вперёд, сальто вперёд;
- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трёх шагов;
- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
- сальто с поворотом кругом (полупируэт).

Акробатические прыжки:

- переворот боком (влево и вправо)
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто;
- рондат переворот назад («фляк»), сальто.
- сальто назад прогнувшись в соединении с другими элементами;
- то же, но сальто прогнувшись с поворотом кругом;
- соединение из 2=3 различных сальто;
- сальто вперёд согнувшись в переход.

Женские парные упражнения:

- на выпаде стойка на бедре без поддержки;
- стойка на плечах или груди без поддержки;
- стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках;
- стойка толчком с плеч на прямых руках нижней;
- верхняя – равновесие («ласточка») на плече нижней;
- то же, но нижняя – равновесие на одной;
- из стойки на руках в согнутых руках нижней соскок ноги врозь;
- поддержка под спину на одной руке;
- поддержка под бедро и голень;
- полушпагат на прямых руках нижней.

Темповые упражнения:

- полёт с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола;
- из поддержки под спину броском поддержка по живот;
- рондат, сальто назад через нижнюю броском под спину.

Смешанные парные упражнения:

- стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний сесть и лечь;
- равновесие ног на прямой руке на согнутой руке нижнего;
- то же, но верхняя в «узкоручке»;
- стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;
- стойка на руках толчком с ноги сзади;
- стойка на одной руке на предплечье;
- равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего;
- поддержка под бедро на одной руке нижнего;
- поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги задо шпагата с захватом её одной или двумя руками;

- поддержка боком на одной руке;
- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;
- темповые упражнения: полтора пируэта и «ласточки» в «рыбку»;
- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;
- два пируэта в «рыбку»;
- полёт в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину;
- броском под спину с сальто на прямые руки нижнего.

Мужские парные упражнения:

- «узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего;
- стойка на одной руке на голове нижнего;
- стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего;
- из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину;
- опускание в стойку на широко разведённых руках и обратное движение;
- подъём силой в упор сзади;
- сход «флагом»;
- сесть и встать со стойкой на голове;
- стойка из вися (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках; темповые упражнения; поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего;
- стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь;
- сальто на плечи броском под спину;
- броском стойка на руках с поворотом верхнего;
- то же с поворотом нижнего;
- соскок с плеч или рук нижнего – сальто согнувшись и прогнувшись.

Женские групповые упражнения:

а) пирамиды:

- нижняя и средняя в выпаде, верхняя в стойке руками на коленях партнёрш без поддержки;
- то же, но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние сесть в шпагат;
- нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с её поддержкой одной рукой;
- то же без поддержки;
- верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней.

б) темповые упражнения:

- с четырёх броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнёрш;
- прыжок в сед или на спину на четыре (предплечья) после переворота назад прогнувшись или сальто;
- с четырёх броски с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

Хореография

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств, а также на постановку и отработку соревновательных композиций, согласно уровню и разряду, по которому выступает спортсмен.

Для данной программы предпрофессиональной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений, элементов различных видов танца и их названия.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

- 1) развитие двигательных способностей обучающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;
- 2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков, дорожки шагов и т. п.);
- 3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);
- 4) развитие музыкальности, ритмичности;
- 5) развитие артистизма;
- 6) обучение мягкости движений;
- 7) решение многих задач специальной физической подготовки.

Практическая подготовка групп этапа начальной подготовки

1. Упражнения общего воздействия.

1.1. Ходьба:

- на полупальцах по направлению движения лицом, боком, спиной;
- танцевальный шаг;
- шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах;
- шаг с высоким подниманием прямой ноги;
- пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед;
- пружинный шаг с подъемом на полупальцы;
- подготовка к вращению на всей стопе и на полупальцах;
- ходьба с изменением направления по сигналу.

1.2. Бег:

- легкий;
- высоко поднимая колено;
- сгибая ноги назад;
- на полупальцах;
- бег с выносом прямых ног вперед;

1.3. Элементы танцевальных упражнений:

- боковой галоп;
- прямой галоп;
- подскоки.

1.4. Прыжковые движения:

- на двух;
- на одной;
- спиной вперед (на одной, на двух);
- толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади);

2. Общеразвивающие упражнения.

2.1. Упражнения на развитие силы мышц ног:

- поднимание на носки, и.п.: ноги в б п-и;
- то же, ноги в подготовительной позиции;
- то же, и.п.: носки вместе, пятки врозь;
- в стойке ноги вместе работа стопой вверх-вниз одновременно и поочередно, разворот стопы наружу одновременно и поочередно каждой стопой;
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах;
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки;
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета;
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе;
- в и.п. сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом Н.Н. вместе и Н.Н. врозь.

2.2. Упражнения для рук:

- основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;

- сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
- круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- рывковые движения руками во всех направлениях.

2.3. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;
- круговые движения туловищем;
- выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
- упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
- различные сочетания наклонов с полуприседами, приседами, работой руками на 4-8 счетов;
- наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;
- полушпагаты;
- маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в и.п. лежа на животе;
- махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- из и.п. лежа на животе-упор лежа прогнувшись, упражнения:
 - а. «лягушка» б.«корзинка» в. «лодочка»;
- мост в стойке ноги врозь на коленях;
- мост из и.п. лежа на спине.

3. Танцевальные шаги.

- приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп и 3 п-и;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный русский шаг;
- сочетание двух приставных шагов и переменного русского шага;

- сочетание приставного шага с полуприседом (Пп и 3 п-я);
- сочетание приставных шагов в разных направлениях с bt. fondu в разных направлениях;
- сочетание приставных шагов с наклонами вперед прогнувшись и вниз;
- припадание вперед, в сторону, с поворотом вокруг себя на 180 и 360 градусов;
- шаг галопа;
- шаг польки;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

4. Элементы классического танца у опоры.

- изучение позиций 1, 2, 3;
- demi plie по 1, 2, 3 п-и;
- grand plie по 1, 2, 3 п-и;
- Bt fondu во всех направлениях по 1 и 2 п-и;
- battement gete по 1, 3 п-и;
- изучение surlegudepie впереди и сзади;
- Bt.rapre во всех направлениях на носок и на 45 градусов;
- Bt.fondu на всей стопе с выставлением работающей ноги на носок и на 45 градусов;
- grand Bt.gete из 1, 3 п-и крестом по 4 раза;
- изучение passe
- releve по 1, 2, 3 п-и;
- rond de gambe par terre в медленном темпе.

5. Элементы классического танца на середине.

- изучение позиций рук Пп .,1,3,2;
- переводы рук по позициям;
- demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе;
- Bt.tendu в медленном темпе;
- Bt. gete в медленном темпе;

- releve по 1, 2, 3 п-и;

6. Основные движения русских танцев:

- движения рук в русском стиле;
- основной русский ход;
- припадания;
- «моталочка»;
- «веревочка»;
- присядка;
- «ковырялочка»;
- «ползунок».

6.1. Повороты:

- приставлением ноги;
- переступанием;
- скрестным шагом вперед на 180 градусов.

6.2. Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс;
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз;
- вертикальное, нога назад;
- «ласточка»;
- «цапля».

6.4. Прыжки:

- прыжок прогнувшись;
- по 1, 3 невыворотным позициям;
- толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад;
- толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед;
- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие;
- открытый, закрытый прыжок;
- прыжок шагом.

7. Элементы современного танца.

7.1. На полу:

- изучение правила мизинца;
- базовые перекаты без смены направления;
- перекаты со сменой направления;
- принцип движения baby/staf-fish;
- принцип движения по спирали;
- принцип движения roll;

7.2. В среднем уровне:

- принципы ухода в пол и вставания с пола;
- активная/пассивная стопа;
- принципы работы переноса веса.

Практическая подготовка на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства

1. Упражнения общего воздействия.

- разновидности ходьбы, бега, прыжков, различные сочетания, комбинации на 8-16 счетов, с различной работой рук, работой корпуса, вращениями.

2. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

- повторение программного материала начальной подготовки в различных сочетаниях и комбинациях с разновидностями передвижений и прыжков;
- упражнения с переменным ритмом;
- комбинированные упражнения: ОРУ сочетать с прыжками, равновесиями, танцевальными движениями;
- упражнения с фиксацией позы продолжительное время.

3. Танцевальные шаги.

- повторение упражнений начальной подготовки;
- различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук, с ОРУ.

4. Элементы классического танца у опоры.

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад;
- battement tendu крестом, средний темп;

- Bt. tendu gete крестом 1, 3, 5 п-я;
- rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад;
- сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve;
- сочетание Bt. fondu с rond de jambe par terre;
- grand Bt. gete;
- grand Bt. gete balanse;
- releve lent;
- battement developpe - вперед, в сторону, назад.

Элементы классического танца на середине.

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног;
- Bt. tendu с движениями руками;
- Bt. tendu gete;
- Bt. fondu на всей стопе
- grand Bt. gete;
- releve;
- прыжки по 1, 2, 3, 4, 5 выворотным позициям;
- небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших.

5.1. Равновесия

- совершенствовать равновесия начальной подготовки (усложнять условия выполнения: после бега, ходьбы, прыжков стоять на 4-8 счетов);
- вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад);
- переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами

5.2. Прыжки

- совершенствовать прыжки начальной подготовки;
- толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад);
- прыжок со сменой ног впереди;
- махом одной, толчком другой с поворотом на 180 градусов в равновесие;

- прыжок шагом;
- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие;
- прыжок касаясь;
- толчком двумя, прыжок кольцом одной;
- толчком двумя, прыжок с поворотом на 360, 540 градусов.

5.3. Повороты

- повторение поворотов начальной подготовки;
- приставлением ноги с различными положениями рук;
- скрестный поворот шагом вперед, назад;
- одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180, 360 градусов, руки в стороны;
- вращения на одной ноге с движением рабочей ноги;
- после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца;
- усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями;
- повороты на 360, 540 градусов.

5.4. Элементы танца

- повторение элементов русского народного танца начальной подготовки,
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;
- растанцовки на середине;
- элементы польки в сочетании с акробатическими элементами;
- вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук;
- молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой);
- испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы);
- вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами;

- элементы цыганского танца;
- элементы восточного танца (позы, положение рук, головы);
- растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями.

6. Современный танец.

- повторение и усложнение движений на основе базовых принципов начального этапа подготовки (на полу и в среднем уровне);

6.1. Изучение принципов движения в высоком уровне:

- принцип падения и возврата;
- *impuls* и *impact*;
- *swing*;
- движения *out of balance*;
- движения, содержащие в себе уход в пол на большой скорости;
- прыжки и вращения использующие базовые принципы современного танца (*спираль, swing, roll*).

7. Составление композиций.

- составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера, на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним,

использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;
- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);
- выполняться под музыку, не содержащую слов;
- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения;
- существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.
- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);
- быть выполнено с максимальной амплитудой;
- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);
- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;
- плавность, не нарушаемая прерываниями;
- разнообразие во взаимодействиях партнеров;

- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению;
- должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;
- баланс между хореографией и элементами трудности;
- равномерное распределение движений различного характера;
- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

4.1.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач всего тренировочного процесса. Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры, на каждом занятии. Тренер должен помнить, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка решает задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться и выступать на соревнованиях, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью проводятся показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение на тренировках упражнения на оценку, аутогенные тренировки. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств спортсменов, являются настоящей школой становления спортивного мастерства. Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и спортсмена, направленного на совершенствование его личности. Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых

психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов по психологии. Специалист-психолог совместно с тренером определяет параметры психики спортсмена: концентрацию воли на выполнение поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробату использовать их наиболее эффективно. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля.

Рекомендации по организации психологической подготовки. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности как комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Спорт – такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, культурномассовых мероприятий, спортивного городского и загородного лагеря, спортивных учебно-тренировочных сборов. Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении лекций, экскурсий, посещениях музеев, выставок, театров, кино. Выполнение общественных поручений, участие в показательных выступлениях, участие в трудовой деятельности по укреплению

материальноспортивной базы США тоже являются частью воспитательной работы спортсменов. В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов воспитания следует отнести убеждение и поощрение. Тренер должен знать, что убеждать своих воспитанников можно в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, т.е. говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет похвала за правильно выполненное упражнение, проявление товарищества, хорошую учебу, высокие достижения в спорте. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива. Тренер должен разбираться в душевных переживаниях воспитанников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой. Так же нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступка должно быть своевременным, справедливым. Тренер очень аккуратно может применить в воспитательных целях метод наказания. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызвать у провинившегося стремление искупить свою вину и завоевать доверие своих товарищей, коллектива, тренеров. Смысл наказания заключается еще и в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы так думал весь коллектив. Тренер должен уметь вовремя отменить наказание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить работу с детьми, доводить начатое дело до конца, постоянно самосовершенствоваться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра больше, чем сегодня. Тренер должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, положением в семье, досугом и поведением,

поддерживать постоянную связь с родителями для осуществления совместной воспитательной работы. В процессе воспитательной работы тренер должен прививать юным спортсменам чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к занятиям спортом, уважение к старшим, доброжелательность, организованность, дисциплину, стойкий интерес к физической культуре. Условиями успешной воспитательной работы являются: организованность при проведении занятий, требовательность к себе и своим воспитанникам, уважение личности спортсмена и ребенка, доброе отношение к детям, добросовестность в труде, личный пример.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. 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	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/недо тренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной

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

5. Условия реализации Программы

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.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная акробатика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная акробатика" не ниже 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".

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)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1

7.	Магnezница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

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

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),

профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160 с.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации.-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
8. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.

10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
11. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
12. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
13. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
14. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва// Тезисы докладов Республиканской научнопрактической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
15. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
16. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
18. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977.271 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с. 79
20. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
21. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003,- 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод, рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. - 56 с.
- 23.Свод правил по спортивной акробатике 2022-2024, Международная Федерация Гимнастики, 2021.
- 24.Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.-820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
25. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
26. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
27. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин,

Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

28. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

29. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АСADEMIA, 2003. - 479 с.

Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.

2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.

3. Видео-уроки обучения хореографии.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

3. Всероссийский реестр видов спорта, <http://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/>

4. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/

5. Международная федерация гимнастики http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf

6. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ni/>

8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>