

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
(МБУДО СШ «Триумф»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета Протокол № 1

от «31» января 2023 год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШ «Триумф»

Н.А. Игнатова

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивная акробатика»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная акробатика»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тула 2023 г.

Оглавление

1.	Общие положения.....	4
1.1.	Задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «Спортивная акробатика».....	4
1.2.	Цель Программы.....	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта «Спортивная акробатика».....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	8
2.2.	Объем учебно-тренировочного процесса.....	11
2.3.	Форма учебно-тренировочных занятий.....	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6 .	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7.	План инструкторской и судейской практики.....	21
2.8.	План медицинский, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	23
3.	Система контроля.....	27
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы....,.....	30
4.	Рабочая программа по виду спорта «Спортивная акробатика».....	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	31
4.2.	Учебно-тематический план.....	43
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
6.1.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ, и иным условиям.....	46

6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	47
6.3. Перечень информационного обеспечения.....	48
Приложения	51

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Задачи дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ) по виду спорта «спортивная акробатика», с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России № 910 от 02 ноября 2022 года (далее – ФССП).

1.2. Цель дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся спортивной акробатикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, формирования социально значимых положительных личностных качеств.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»

Спортивная акробатика - неолимпийский вид спорта; соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортивная акробатика делится на пять видов: женские пары; мужские пары; смешанные пары; женские группы (три человека); мужские группы (четыре человека)

Классификация упражнений:

- упражнения балансового характера (статика);

- упражнения вольтижного характера (броски);
- упражнения темпового характера;
- комбинированные упражнения

В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения:

- акробатических прыжках - гладкое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°)– и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°);
- в парных и групповых упражнениях – статическое (с балансированием) и темповое– (вольтижировочное).

Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике.

Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из четырех возрастных категорий: 9-15 лет, 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет (юниоры).

К соревнованиям среди мужчин и женщин допускаются пары и группы старше 14 лет и старше.

В настоящее время выделяют пять видов современной парногрупповой акробатики:

Парные упражнения подразделяются на мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка). Функции партнеров четко определены. «Нижний» подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, «верхний» выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела «нижнего» и с его помощью.

В *групповых* упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка - 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний)

выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от 5 одного партнера к другому.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Спортсмены (программы КМС, МС) выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое (балансовое), динамическое (вольтижное) и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

- обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание– продолжительностью 3 секунды
- пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний по 3 секунды в каждом
- переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом верху выстроенной пирамиды.

Участники должны демонстрировать полеты как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают под самый потолок и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего».

Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

Спортивная акробатика - это вид спорта, в котором самые сложные двигательные действия выполняются в относительно постоянных условиях, где мастерство спортсменов оценивается по трем основным критериям: сложности упражнения, его композиционного построения, исполнительского мастерства, включающего риск, оригинальность, виртуозность.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
10 3	Спортивная акробатика	081 000 1 5 1 1 Я	пара - балансовое упражнение	081 001 1 8 1 1 Я
			пара - темповое упражнение	081 002 1 8 1 1 Я
			пара - многоборье	081 003 1 8 1 1 Я
			пара - комбинированное упражнение	081 017 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - балансовое упражнение 081 004 1 8 1 1 Я	081 004 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - темповое упражнение	081 005 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - многоборье	081 006 1 8 1 1 Я
			смешанная пара - комбинированное упражнение	081 018 1 8 1 1 Я

		тройка - балансовое упражнение	081 007 1 8 1 1 Б
		тройка - темповое упражнение	081 008 1 8 1 1 Б
		тройка - многоборье	081 009 1 8 1 1 Б
		тройка - комбинированное упражнение	081 019 1 8 1 1 Б
		четверка - балансовое упражнение	081 010 1 8 1 1 А
		четверка - темповое упражнение	081 011 1 8 1 1 А
		четверка - многоборье	081 012 1 8 1 1 А
		четверка - комбинированное упражнение	081 020 1 8 1 1 А
		командные соревнования	081 013 1 8 1 1 Л

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (Таблица № 2)

Таблица № 2

(Приложение № 1 к федеральному у спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «02» ноября 2022 г. № 910)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	2-3	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14

Таблица № 2.1

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Этап начальной подготовки			
НП-1	10	10-12	15*
НП-2	10	10-12	15*
НП-3	10	10-12	15*
Тренировочный этап (спортивной специализации)			
Т-1	6	6-8	10*
Т-2	6	6-8	10*
Т-3	6	6-8	10*
Т-4	6	6-8	10*
Т-5	6	6-8	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	4	5-6	8*
ССМ-2	4	5-6	8*
ССМ-3	4	5-6	8*

• Максимальное количество наполняемости групп в программе обуславливается необходимостью в данном виде спорта работы в парах, в тройках, в четверках, а также пропускной способностью объекта, позволяющей осуществлять тренировочный процесс

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин определяется СШ самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется СШ самостоятельно.

Наполняемость групп определяться СШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (Таблица № 3).

2.2. Объем учебно-тренировочного процесса

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 3

(Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «02» ноября 2022 г. № 910)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	12	14	16	18	22
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	624	728	832	936	1144

2.3. Форма учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Структура учебно-тренировочного процесса на разных этапах по виду спорта «спортивная акробатика» имеет следующие соотношение видов подготовки (Таблица № 4)

Таблица № 4

(Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденному приказом Минспорта России от «02» ноября 2022 г. № 910)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18

2.2.	Восстановительные 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		

*Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная акробатика»*

В программе устанавливается планируемый объем соревновательной деятельности СШ по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей видов спорта «спортивная акробатика», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «спортивная акробатика» (далее – обучающийся).

В Программе СШ указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. (Таблица №5)

Таблица № 5

(Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденному приказом Минспорта России от «02» ноября 2022 г. № 910)

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спортивной подготовки «спортивная акробатика», видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели в часах. (Приложение №1)

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса; а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно. Указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план СШ в соответствии с формой и объемами по видам подготовки представлен в Приложении № 1 к данной Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к данной Программе.

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

Теоретическая часть

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

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

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

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

соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любом у спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

Определения терминов

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

стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

План мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий,

направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

2.7. План инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. (Таблица №6)

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Необходимо стимулировать у спортсменов стремление к изучению правил соревнований, привлечение тренирующихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы упражнений для различных частей занятия; принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, помощник секретаря.

Для тренирующихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше

Таблица №6

Мероприятия по подготовке обучающихся к инструкторской и судейской практике

п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
	Беседы, семинары	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	Самостоятельное изучение литературы по акробатике, гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-

	соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).		методист
	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	Видео, фото- запись, интернет-ресурсы.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

2.8. План медицинский, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины. (Таблица №7)

Таблица №7

План проведения основных медицинских обследований

Виды медицинских обследований	Цели проведения	Условия проведения	Сроки проведения	Результаты проведения
Углубленное медицинское обследование (УМО)	Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей	В условиях врачебно-физкультурных диспансеров	Дважды в год (в начале и в конце учебного года)	Вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки

				изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности
Этапное комплексное обследование	контроль состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО)	Во время и после выполнения физических нагрузок	Проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле	Улучшение общей и специальной работоспособности
Текущее обследование	Получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления	в дни больших тренировочных нагрузок		Получение показателей для коррективы в индивидуальных планах подготовки, уточнение объемов и интенсивности нагрузок, изменения тренировочного режима

Применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица №7

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-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. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

•демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

•совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

•выполнить план индивидуальной подготовки;

•знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, реализующей данную Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы со спортсменами, занимающимися на отделении «спортивная акробатика» на всех этапах многолетней подготовки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической

подготовленности каждого спортсмена. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки спортсменов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего учебно-тренировочного периода используется система контрольных нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от учебно-тренировочного этапа и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки спортсменов всех этапов подготовки. (Приложения №№ 5-8)

4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная акробатика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность изучения базовых движений спортивной акробатики, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки занимающихся.

- упражнения для развития ловкости (ОРУ, упражнения на гимнастической– скамейке разновидности прыжков и поворотов; прыжки со скакалкой);

- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами,— на одной ноге; шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);

- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на— возвышение; приседания на двух ногах и на одной;— сгибание и разгибание рук в упоре лежа;— подтягивания в висе лежа и в висе;— поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;— прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;— поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа— на возвышении сгибание рук из виса, поднимание ног из— виса до 90 и выше, вис углом);

- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);— упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 2050см на точность— приземления);

- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

- упражнения для развития силы и быстроты.

Учебно-тренировочный этап

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития— чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;

- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720— градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;

- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации— в пространстве, точного приземления; упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках»,— возвышенной и динамической опоре), спичаги;

- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться– в и.п., «мексиканка», «краб», варианты переворотов– (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;– упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели)

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. В подготовительном и переходном периодах, а также во время учебно- тренировочных сборов, теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико-биологического характера, которые, как правило, читает врач. Спортсменам старшего возраста необходимо рекомендовать для самостоятельного изучения специальную литературу по методике, технике и тактике акробатики, а также по общим вопросам спортивной тренировки. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методика развития отдельного качества (преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Спортсмены должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, об основах физического развития и укрепления здоровья. В конце тренировочного года проводится теоретический зачет согласно программе.

Физическая подготовка

Этап начальной подготовки 1-й год

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;

- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.

Этап начальной подготовки 2-й год

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места

Учебно-тренировочный этап 1-й год

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег трусцой, бег с преодолением— препятствий;

- прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

- гимнастические упражнения:

- упражнения на турнике;

- висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом;

- на гимнастической скамейке ходьба, прыжки, повороты, равновесия;— общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи,— утяжелители);

Учебно-тренировочный этап 2-й год

- ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса;

- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание— и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

- упражнения для ног приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад,— 90 в сторону на максимальной высоте;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий,— прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

Учебно-тренировочный этап 3-й год

- ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в упоре— лежа и стойке на руках, подтягивания;

- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание— и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;

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

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с— преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и спрыгивания с возвышения в «доскок»;

- упражнения с отягощениями;

- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием,— прыжками, с использованием элементов акробатики (кувырки, колеса), минифутбол по упрощенным правилам.

Учебно-тренировочный этап 4-й, 5-й год

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса сгибание и разгибание рук в стойке на— руках, подтягивания;

- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений, сгибание— и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;

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

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

- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием,— прыжками, акробатическими элементами, упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов— (боком, вперед, назад, в шпагат); разновидности равновесий.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Этап начальной подготовки 1-й год

- упражнения для развития ловкости;

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, «мост» из— положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);

- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на— возвышение; приседания на двух ногах и на одной;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- подтягивания в висе лежа и в висе;

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;

- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;

- поднимание выпрямленных ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа— на возвышении);

- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность— приземления);

- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной).

Этап начальной подготовки 2-й год повторение программы 1 года;

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической– скамейке разновидности прыжков и поворотов;– прыжки со скакалкой;

- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с выпрямленными ногами,– на одной ноге; шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;

- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из– виса до 90 и выше, вис углом).

Учебно-тренировочный этап 1-й год

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития– чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;

- упражнения на минибатуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540, 720– градусов, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись;

- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации– в пространстве, точного приземления;

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

- спичаги;

- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться– в и.п., «мексиканка», «краб»).

Учебно-тренировочный этап 2-й год

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе,– автокамерах прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,

- «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках,

- спичаги из различных– положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;

- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).–

Учебно-тренировочный этап 3-й год

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;– прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и– согнувшись;

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

- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов– (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Учебно-тренировочный этап 4-й, 5-й год

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;

- прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись,– сальто с поворотами на 180, 360;

- упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках»,– возвышенной и динамической опоре);

- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов– (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);

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

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

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной, современной.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему коврику. Пара или группа должны работать на всех уровнях: низком, среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя все возможное пространство, или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Главные задачи хореографической подготовки *на этапе начальной подготовки*: - обучение правильной постановке рук, ног и выработке правильной осанки; - изучение основ классического танца у опоры, в партере; - достижение чистоты и законченности поз и положений тела; - развитие музыкальности, чувства ритма; - развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки *на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства*: - дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине; - изучение основ народного и современного танца; - совершенствование техники выполнения хореографических элементов; - совершенствование физических качеств посредством хореографии; - воспитание и совершенствование музыкальности; - воспитание выразительности и артистичности.

Музыкально-двигательная подготовка

Формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает:

- знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной– выразительности;
- развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной– выразительности;
- совершенствования творческих способностей поиска соответствующих музыке– движений.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1. Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которым целесообразно давать в первой или последней части учебно-тренировочного занятия.
3. Музыкальным игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретическим сведения сообщаются детям в форме объяснения игры

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты. Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Тренажерная подготовка

Предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений– и поворотов в безопорном положении;
- обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных– программ; обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- Совершенствование изученных упражнений

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

- *На этапе совершенствования спортивного мастерства* осуществляется повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных танцевальных программ.

Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в спортивной акробатике для спортсменов, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает материалы по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовке представлен в Приложении №4 к Программе

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера - преподаватель по виду спорта «спортивная акробатика», допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподаватель по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера - преподаватель к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-технической базе

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ, и иным условиям:

- обеспечение (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) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)³;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 10 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам СИИ: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

6.3.Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная акробатика.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта спортивная акробатика:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденный приказом Минспорта России от «02» ноября 2022 г. № 910.
3. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-

нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий)

4. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях"

6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.

7. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71

8. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.:ФиС,1987.-190 с.

9. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996

10. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

11. Болобан В.Н. «Анализ техники акробатических упражнений: методические рекомендации», г. Киев, УГУФВС, 2004 г. – 32

12. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64

13. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

14. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 –4

15. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена.–ВкН.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21-29.

16. Лопаткина Ю.Г., Пилук Н.Н. «Надежность соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации», учебно-методическое пособие, КГУФКСиТ, г. Краснодар, 2005 г., г. – 70

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видео просмотра выполнения упражнения различной сложности.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации-www.minsport.gov.ru.

2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru.

3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com

4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма www.sportedu.ru/

6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.

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

10. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>

Приложение № 1
К Программе

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5	2	2-3		2-3		3-4		3-4	
		Наполняемость групп (чел)									
		10			6				4		2
		1.	Физическая подготовка:								
Общая физическая подготовка	59		78	104	47	57	57	66	75	84	102
Специальная физическая подготовка	30		41	54	94	112	112	131	150	168	228
2.	Техническая подготовка	89	136	174	218	262	262	306	349	393	503
3.	Тактическая подготовка	0,8	1	1,4	7	8	8	10	11	19	4

4.	Психологическая подготовка	0,8	1-	1,4	7	8	8	10	11	19	4
5.	Теоретическая подготовка	0,8	1-	1,4	7	8	8	10	11	19	4
6.	Соревновательная деятельность	-	-		36	36	44	50	50	56	67
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,8	1	1,4	1,7	2	2	2,5	2,8	3	4
8	Медицинское обследование	0,8	1	1,4	1,7	2	2	2,5	2,8	3	4
11	Восстановительные мероприятия	0,8	1	1,4	1,7	2	2	2,5	2,8	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-		7,8	9,4	9,4	10	12,5	14	17
10	Судейская практика	-	-		7,8	9,4	9,4	10	12,5	14	17
11.	Самоподготовка	51,2	51	75,6	98	100	100	117,5	141,6	141	186
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	832	936	1144

Приложение № 2
к Программе

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 проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	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;	
--	---	---	--

Приложение № 3
к Программе

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за

мастерства и высшего спортивного мастерства		антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	год	антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	--	-----	---

Приложение № 4
к Программе

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов
по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	Январь-апрель Сентябрь -ноябрь
2.	Общая физическая подготовка:	январь- декабрь
3.	Специальная физическая подготовка:	январь- декабрь
4.	Технико-тактическая подготовка:	январь- декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь- декабрь
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	январь- декабрь
	Общее количество часов в год:	234-312

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели)
для этапа начальной подготовки 2-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	312-416

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
2-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка:	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка:	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка:	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика:	январь-декабрь
	Общее количество часов в год:	520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
	Общее количество часов в год	520-624

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года
подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
	Общее количество часов в год	624-832

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по
разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
	Общее количество часов в год	624-832

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов
по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу на
календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного
мастерства 1-го года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
	Общее количество часов в год	832-936

**Тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов
по разделам спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу
на календарный год (52 недели)
для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3 года подготовки**

№ п/п	Содержание учебного материала	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка	январь-декабрь
2.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь
3.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль	январь-декабрь
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	январь-декабрь
	Общее количество часов в год	832-936

Приложение № 5 к Программе

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

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

	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»).		5	—	9	—
	Фиксация положения					
2.6.	Исходное положение — лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»).	с	не менее		не менее	
			—	5	—	9
	Фиксация положения					

Приложение № 6 к Программе

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

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

3.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды– третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
----	---------------------------------	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			9	7
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			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	
			11	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			13	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	11

3.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды– третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
----	---------------------------------	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	8
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	
			12	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			7	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			7	
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	
			12	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			14	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	12

3.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---------------------------------	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			11	9
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	
			13	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			7	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			7	
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	
			13	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			15	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	13

3.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---------------------------------	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	155
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	10
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	
			14	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
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	
			14	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			15	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	14

3.	Уровень спортивной квалификации	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---------------------------------	---

Приложение № 7 к Программе

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения
по виду спорта «спортивная акробатика»**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			17	10
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			10	7
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			17	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			17	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			167	157
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	12
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			11	8
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			17	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			17	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 8 к Программе

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

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

Приложение №9 к Программе

Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденному приказом Минспорта России от «02» ноября 2022 г. № 910

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
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

Приложение № 10 к Программе

Приложение № 11к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденному приказом Минспорта России от «02» ноября 2022 г. № 910

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1

	спортивных соревнованиях (женщины)										
7.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
84 (восемьдесят четыре) листа

Директор
МБУДО СШ «Триумф»
Игнатова Н.А.

