

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 12.01.2026 года



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) - 2-6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Тула 2026 г.

## Оглавление

<b>1. Общие положения</b> .....	<b>стр.4</b>
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.4
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>стр.4-24</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	стр.4
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки.....	стр.9
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	стр.13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	стр.15
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	стр.19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	стр.21
<b>3. Система контроля</b> .....	<b>стр.24-42</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр.24
3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной	

программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».....	стр.26
<b>3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.27</b>
<b>3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....</b>	<b>стр.27</b>
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»....</b>	<b>стр.42-56</b>
<b>4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....</b>	<b>стр.42</b>
<b>4.2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>стр.53</b>
<b>4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».....</b>	<b>стр.56</b>
<b>5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>стр. 56-66</b>
<b>5.1. Требования к кадровому составу.....</b>	<b>стр.57</b>
<b>5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки .....</b>	<b>стр. 58</b>
<b>5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.60</b>
<b>5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.....</b>	<b>стр.65</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название программы:

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа).

### 1.2. Цели Программы.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ «Триумф») по виду спорта «спортивная акробатика», с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки во виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902 (далее – ФССП).

Целью Программы является эффективная организация процесса спортивной подготовки лиц, 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.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1).

**Таблица №1**

(Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Таблица №1.1

## 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	10-15	20*
НП-2	10	10-15	20*
НП-3	10	10-15	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
УТ-1	6	9-10	12*
УТ-2	6	9-10	12*
УТ-3	6	9-10	12*
УТ-4	6	9-10	12*
УТ-5	6	9-10	12*
УТ-6	6	9-10	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства			
ССМ-1	2	3	4*
ССМ-2	2	3	4*
ССМ-3	2	3	4*

\* 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

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

Допускается зачисление лиц, старше установленного возраста до трёх лет, на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе 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 «Триумф» самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие по данному виду спорта:

- 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 освоения 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 «Триумф» самостоятельно.

Наполняемость групп определяется СШ «Триумф» с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

## 2.2. Объём Программы (таблица №2).

**Таблица №2**

*(Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

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-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8	10	10	12	12	14	16	16	18	18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416	520	520	624	624	728	832	832	936	936	936-1248

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

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ «Триумф» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3);

**Таблица №3**

(Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

№ 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, федеральной территории «Сириус»	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица №4)

В Программе устанавливается планируемый объем соревновательной деятельности СШ «Триумф» 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 состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «спортивная акробатика».

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. В зависимости от этапа спортивной подготовки, контрольными могут являться как официальные

соревнования различного уровня, так и соревнования, специально организованные СШ «Триумф».

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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Таблица №4**

*(Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

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	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

- иные виды (формы) обучения: теоретические занятия; 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.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет учебное время, отводимое на их освоение

по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ «Триумф» ежегодно на 52 недели.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ «Триумф», совокупность отдельных видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также является одним из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, влияющим на достижение спортивных результатов.

Представленные в Учебном плане учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, а также тестирование и контроль являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СШ «Триумф» самостоятельно. Указанные мероприятия входят в годовой объём учебно-тренировочной нагрузки.

Объём 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.

Образец Учебного плана СШ «Триумф» представлен в таблице № 5.

## Образец годового учебно-тренировочного плана

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трёх лет			Свыше трёх лет							
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5-6	6-8	8	10	10	12	12	14	16	16	18	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3			3			4			4	
		Наполняемость групп (чел)												
		10			6						2			1
		1.	Общая физическая подготовка	78-96	85-130	126	56	52	64	60	72	78	76	92
2.	Специальная физическая подготовка	36-52	54-70	70	116	120	140	142	158	170	180	196	200	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7-10	12	32	32	40	40	44	46	46	50	50	-
4.	Техническая подготовка	110-154	154-190	192	256	256	304	306	360	400	414	464	464	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-5	6-8	8	28	28	32	32	36	42	46	44	46	-

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	24	24	24	28	28	32	32	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-5	6-8	8	16	16	20	16	22	24	26	32	32	-
8.	Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	4	12	14	16	26	26	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	416	520	520	624	624	728	832	832	936	936	-

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется СШ «Триумф» 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;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Образец календарного плана воспитательной работы представлен в таблице № 6.

**Таблица № 6**

### Образец календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
1.1.	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

1.2.	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
2.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
2.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	В течение года
2.	<b>Привитие навыков здорового образа жизни</b>		
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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 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 спорт 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ «Триумф» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7).

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).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения		Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	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 антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый 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 мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## **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.

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.

Образец плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

**Таблица №8**

**Образец плана инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

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

Медицинское обследование проводится согласно учебно-тренировочному плану. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Примерный план проведения медицинских мероприятий приведён в таблице №9.

**Таблица №9**

### 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	Во время и после выполнения физических нагрузок	Проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле	Улучшение общей и специальной работоспособности

	по результатам (УМО)			
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 корректировки в индивидуальных планах подготовки, уточнение объемов и интенсивности нагрузок, изменения тренировочного режима	

### *Применение 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 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; непрерывно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Примерный план проведения восстановительных мероприятий приведён в таблице №10.

Таблица №10

### План проведения восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
<b>Основной</b>	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.
<b>Текущий</b>	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в сочетании с сауной.

<b>Оперативный</b>	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.**

Результаты прохождения этапов спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

- на этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "спортивная акробатика";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "спортивная акробатика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "спортивная акробатика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная акробатика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**3.1.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской

Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ «Триумф», 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 (испытания).**

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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная акробатика" (таблицы №№ 11-21).

**Таблица № 11**

*(Приложение № 6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

**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 второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1	8,6	8,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	122	117
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			2	1	4	2	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		не менее	
			10	8	12	10	14	12
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее	
			5	3	7	5	8	6
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		не менее	
			5		5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее		не менее		не менее	
			5	–	9	–	9	–
2.6.	Исходное	с	не менее		не менее		не менее	

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

Таблица № 12

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и	с	не менее	

	поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия		10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее 5	
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее 10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее 12      –	
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее –      10	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица № 13**

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	125
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Таблица № 14

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	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,	с	не менее	

	выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения		10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица № 15**

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	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	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 16

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и**

**перевода на учебно-тренировочный этап 5-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	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	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				

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

**Таблица № 17**

(Приложение № 7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 6-й год обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	155
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	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	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	

2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица № 18**

*(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
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	
			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Таблица № 19**

*(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	15
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	
			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Таблица № 20**

*(Приложение № 8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	16
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	

			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	175
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Таблица № 21**

*(Приложение № 9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
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	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **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 направлен преимущественно на изучение 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 ковру. 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 подголки:

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 (таблица № 22).

Таблица № 22

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебно-тренировочных часов по разделам спортивной подготовки  
по спортивной акробатике на календарный год (52 недели)  
для этапов спортивной подготовки**

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трёх лет	Свыше трёх лет		
		Сроки освоения					
1.	Общая физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
2.	Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
4.	Техническая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	январь-декабрь	-
8.	Самостоятельная подготовка	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	-
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

### **4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».**

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

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

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

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

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к

кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **5.1. Требования к кадровому составу СШ «Триумф».**

5.1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54515), 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).

5.1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика».

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты, включая, хореографов, тренеров-преподавателей по хореографии (акробатике), помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора, аккомпаниаторов, звукорежиссеров, концертмейстеров, а также иных специалистов.

## **5.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или зала по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 23), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

Таблица № 23

(Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	на организацию	6
5.	Ковер гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Лонжа страховочная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Магнезница	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
10.	Мат гимнастический (200х100х10 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
11.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
12.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Подставка – куб гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
18.	Стойки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Турник брусья	штук	на тренировочный спортивный зал	5

20.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
-----	--------------------------------------	----------	---------------------------------	----

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 24), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **5.3. Требования к информационно-методическим условиям реализации этапов спортивной подготовки.**

Обеспечение доступа к списку литературных источников, перечню аудиовизуальных средств, перечню Интернет-ресурсов, необходимых 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.

Таблица № 24

(Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от «05» ноября 2025 г. № 902)

## Обеспечение спортивной экипировкой.

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

4.	Шорты или короткое трико	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022 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 28.03.2019 № 191н.

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию 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. – 71с.

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., Пилюк 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](http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - [www.acrobatica-russia.ru](http://www.acrobatica-russia.ru).
3. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com).
4. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org](http://www.ueg.org).
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru).
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - [www.spbniifk.ru](http://www.spbniifk.ru).
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>.

#### **5.4. Иные условия реализации этапов спортивной подготовки.**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

