

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»)**

РАССМОТРЕНА и СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
протокол № 07 от 26.12.2025

ИЗМЕНЕНИЯ
РАССМОТРЕНЫ и СОГЛАСОВАНЫ
на заседании педагогического совета
протокол № 07 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 262-ОД от 26.12.2025

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ
Приказом № 200-ОД от 31.08.2026

Директор
ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»
_____ М.П.Ныrkова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 498AD8FA24E7D47409167D05E7FDAE47
Владелец: Ныrkова Марина Петровна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»
(редакция № 1 от 31.08.2026)**

Программа для лиц 10 – 28 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года

На спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1-8 лет

Составитель программы:
Шемякина А.В.
тренер-преподаватель
Яковлев А.А.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта "спортивная акробатика"	4
2. Характеристика Программы.....	5
2.1. Сроки реализации программы	5
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	5
2.3. Объем Программы	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.6. Календарный план воспитательной работы	9
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.....	14
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам освоения Программы.	16
3.2. Оценка результатов освоения Программы	16
4. Рабочая программа	18
4.1. Специфика организации тренировочного процесса	18
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя	20
4.3. Программный материал	20
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»	36
6. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки.....	36
6.1. Материально-техническим условия реализации Программы	36
6.2. Требования к кадровому составу	37
6.3. Перечень информационно-методического обеспечения.....	38
6.4. Перечень интернет-ресурсов:.....	39

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва водных и других видов спорта Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденных Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р и внесенными изменениями 1213-р от 29.11.2024

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н (ред. от 22.02.2022) «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;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 г. № 1146-р «Об утверждении базовых требований по видам спорта».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для спортивно-оздоровительного этапа.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «спортивная акробатика»;
- на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Краткая характеристика вида спорта "спортивная акробатика"

Спортивная акробатика является одним из самых сложно-координационных и зрелищных видов спорта, в котором спортсмены выполняют различные элементы (индивидуальные и парно-групповые), связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: женские, мужские и смешанные пары, женские группы (тройки), мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют обязательные и произвольные элементы.

Спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: Балансовое, Темповое и Комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте. Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость. Темповые упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и перебросок с полетом перед ловлей, на достаточной для выполнения высоте полета и амплитуде вращения. Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как Балансовых, так и Темповых упражнений. Во всех упражнениях спортсменам требуется выполнять индивидуальные элементы, статического и/или динамического характера в зависимости от заявленных возрастных программ или спортивных разрядов.

В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм, который в свою очередь оценивается по пяти критериям (музыкальность, выразительность, исполнение, партнерство, творчество). Порядок выполнения парно-групповых и индивидуальных элементов прописан в тарифном листе и регламентирован сводом правил по спортивной акробатике, утвержденный исполнительным комитетом Международной федерацией гимнастики (FIG).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Спортивная акробатика	081	000	1	5	1	1	Я
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Л

Система спортивной подготовки в спортивной акробатике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных и временных характеристиках, и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)
Базовый уровень	3	6	10
Продвинутый уровень	8	8	28

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на следующий уровень спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны успешно сдать перечень нормативов, согласно п. 3.2 настоящей Программы.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, устанавливается в соответствии с государственным заданием Учреждения и планом комплектования на учебный год. Количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» указана в Таблице 3.

Наполняемость спортивно-оздоровительных групп

Таблица 3

Уровни и годы спортивно-оздоровительного этапа		Количество лиц (человек)
Базовый уровень	до одного года обучения	10-20
	свыше одного года обучения	10-20
Продвинутый уровень	До 3-х лет	6-12
	Свыше 3-х лет	6-12

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

2.3.Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням и периодам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Данные объема Программы представлены в Таблице 4, рассчитываются в астрономических часах.

Таблица 4

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	14
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6
Общее количество часов в год	234	312	520	728

2.4.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия для обеспечения эффективности подготовки.;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

**Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса
по уровням подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Таблица 5

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 37	25 - 37	9 - 11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 57	42 - 57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	2 - 4	5 - 8	5 - 8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортивные соревнования являются важным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

На базовом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является не обязательным, но возможным, на продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, основные и отборочные.

Контрольные соревнования - вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы. К контрольным соревнованиям относятся:

- для базового уровня - внутришкольные соревнования и физкультурные мероприятия;
- для продвинутого уровня – внутришкольные соревнования, межмуниципальные соревнования и физкультурные мероприятия.

Отборочные соревнования - вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив. К отборочным соревнованиям для продвинутого уровня относятся межмуниципальные и региональные соревнования.

Основные соревнования - вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном уровне подготовки. К основным соревнованиям для продвинутого уровня относятся:

- Первенство, Чемпионат, Кубок Санкт-Петербурга для всех уровней подготовки (кроме базового уровня).
- региональные спортивные соревнования для продвинутого уровня;
- Всероссийские соревнования для отделения обучающихся или групп, достигших в спортивной акробатике высоких результатов.

Количество планируемых спортивных соревнований зависит от уровня спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- 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»;
- соответствие требований Программы уровне подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях

Показатели соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды соревнований	Уровни и периоды подготовки (количество соревнований)			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до 3 лет	свыше 3 лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	4	5
Основные	-	-	1	1

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням и периодам подготовки. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается с 1 января текущего года.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-20	10-12	10-12	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
Общее количество часов в год		234	312	520	728

2.6. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Целью воспитательной работы с обучающимися является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением самостоятельно.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	формирование здорового образа жизни	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.	
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся (спортсменов)			
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
4.	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
Развитие творческого мышления			
5.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	------------------------------------	---	--

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий составляется Учреждением самостоятельно в соответствии с формой, представленной в Таблице 9 и 10.

Базовый уровень

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретические занятия - Понятие допинг, исторические и этические аспекты, современное определение понятия «допинг»; «Ценности спорта».	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме. Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.
Веселые старты «Честная игра»	июнь-август	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате
-----------------------	-------------	--

Продвинутый уровень

Таблица 10

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь - февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Теоретическое занятие: - Виды нарушений антидопинговых правил - Запрещенный список ВАДА. Проверка лекарственных средств - Процедура допинг-контроля Наказания за нарушение антидопинговых правил	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Антидопинговая викторина «Играй честно»	по календарному плану спортивных мероприятий	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате.
Теоретическое занятие: виды пулов тестирования; основы работы в системе ADAMS	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: порядок предоставления информации о местонахождении в системе ADAMS, типичные ошибки при заполнении	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Теоретическое занятие: обработка результатов в случае нарушения порядка	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.

предоставления информации о местонахождении		
Теоретическое занятие: ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	сентябрь - май	Проведение тренером разъяснительной беседы в групповой форме.
Подача запроса на ТИ.	3 раза в год	заполнение контрольной формы запроса на терапевтическое использование

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 № 484н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня и для обучающихся, участвующих во всероссийских соревнованиях, а также зачисленных в спортивно-оздоровительные группы продвинутого уровня);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП № 71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п..

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением.

Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели учебно-тренировочного процесса, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток).
- физиотерапевтические средства: (душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании

занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня обучения по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 11

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

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня обучения по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.		количество раз	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10

Итоговая и (или) промежуточная аттестация (далее – аттестация) обучающихся (спортсменов) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося (спортсмена) посредством приема контрольно-переводных нормативов по видам подготовки и техническому мастерству, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий учебно-тренировочный год) осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

4. Рабочая программа

4.1. Специфика организации тренировочного процесса

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта на спортивно-оздоровительных этапах

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Спортивная форма – это состояние наилучшей (оптимальной) готовности спортсмена к достижению наивысшего уровня технической, тактической и психологической готовности для него в данный период.

Процесс формирования спортивной формы условно делят на три фазы: первая – создание основы общего уровня подготовленности; вторая фаза характеризуется стабилизацией всех функций и систем организма спортсмена, третья фаза – временная утрата спортивной формы.

В соответствии с закономерностями состояния спортивной формы подготовка акробатов в течение года может основываться на несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный период.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) тренировка акробатов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
 - освоение и совершенствование техники спортивной акробатики.
 - составление тактических программ, домашних заготовок и их совершенствование.
 - углубление теоретических знаний.
 - решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники спортивной акробатики и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки;
- специально-подготовительный этап – решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики. Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основными задачами соревновательного периода являются:

- совершенствование техники и тактики игровых ситуаций.
- приобретение опыта выступления в соревнованиях.
- приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы).
- совершенствование волевых качеств.
- совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень их подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено

на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств

и методов, динамику нагрузок и т.д.

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Наиболее часто в тренировке акробатов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше и в воде.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменов, совершенствуются их технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости.

4.2.Содержание рабочей программы тренера-преподавателя

I. Титульный лист

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый уровень спортивно оздоровительного этапа, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи уровня спортивно оздоровительного этапа;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня спортивно оздоровительного этапа;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого уровня спортивно оздоровительного этапа.

4.3.Программный материал

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

На базовом уровне спортивно-оздоровительном этапе (СО(б))

В группы базового уровня спортивно-оздоровительного этапа принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В занятия следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики,

с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициативность.

В группах (СО(б)) теоретические занятия не проводятся. Программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа (СО(п))

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапах СО(п) (группы 1-2-го года обучения) разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) входят в содержание всех частей урока.

На этапах СО(п) (3-5 год обучения) в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в этот период обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СФП и СДП большое внимание следует уделять правильной осанке и воспитанию вкуса к красоте движений.

На этапах СО(п) из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе.

Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.). Все занимающиеся обязаны два раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников к искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях, ибо достижение побед в спорте зависит не только спортивно-технической, но и от тактической и психологической подготовки.

С помощью обученного тактическим мышлением спортсмены, тренер на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны собственной подготовленности, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов развития событий в собственной соревновательной программе, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбие, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо.

Годичный цикл подготовки строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время восстановительных мероприятий.

План – конспект этапа СО(б) по спортивной акробатике.

Тема занятия: Парная акробатика. Упражнения с предметами.

Цель: Овладение техникой акробатических упражнений.

Задачи:

1. Изучение имитации парных упражнений.
2. Развивать координацию движений.
3. Развитие силы мышц рук, ног и туловища.

Место проведение: Спортивный зал

Время занятия: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (15 мин.)	Бег	3-5 мин.	Следить за дыханием
	Прыжки – столбики	2 x 20 прыжков	Во время прыжков напрягаем ягодицы и пресс. Спина прямая.
	Прыжки в группировку	2 x 20 прыжков	
	Прыжки вверх из приседа	2 x 20 прыжков	Полностью выпрямиться в прыжок.
	Махи ногами вперед, назад, и в сторону до шпагата, стоя у опоры	по 30 раз на каждую ногу	Выполнять с максимальной амплитудой.
	Взять в руки палку (или полотенце), руки на ширине плеч или шире (но не слишком широко). Поднимать прямые руки вверх над головой и опускать назад за спину до касания ног.	10 раз	При выполнении упражнения должно быть слегка больно.
	Наклоны сидя, ноги вместе/врозь	по 20 раз	Колени прижимаем в пол, стопы сокращаем.
	Шпагаты: правый, левый, поперечный.	по 1 мин 20 сек	Следить за осанкой и ногами.
Основная часть (60 мин.)	Мост	3 мин	Удержание и в движении
	Работа «Верхнего»: - стойка на руках у стены и без стены (можно со страховкой) - стойка на голове силой из упора лёжа (держат) - упор углом, ноги вместе, пятки над возвышенностью 15-20 см. Работа «Нижнего»: - Балансирование предмета на прямой руке. - в стойке правая нога вперёд, левая назад и удерживая предмет на согнутой руке, повороты вправо и влево на 180*	100 сек. у стены 20 раз по 2-3 с без стены. 10 раз по 5 с 10 раз по 5 с 10 раз по 10 с на каждую руку по 10 раз в каждую сторону	Напрягаем все мышцы сразу, спина прямая, живот втянуть. Спина прямая, мышцы туловища напряжены Складка плотная. При подборе предмета возвращаться в И.П. Живот втянуть, поясницу выпрямить.

Заключительная часть (15 мин.)	И.П. – лодочка лежа на спине, сгибая правую ногу, скрестным движением коснуться правым коленом левого локтя и тоже левым коленом правого локтя	2 серии по 20 раз	Левой и правой – это раз.
	Упор лёжа – упор присев – прыжок вверх – упор присев.	2 x 10 раз	Выполнять связку без остановки
	Лодочка лежа на животе, с поочерёдным подниманием ног лежа	3 x 30 сек	В быстром темпе
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги вместе в положение наклон, ноги врозь	3 x 30 сек	Упражнение на скорость
	Отжимания в упоре лежа	20 раз	Живот втянуть, спина прямая
	Планка на локтях	2 x 1 мин	Голову поднять
	Планка на локтях, правая рука вперед (рука – продолжение туловища) тоже на другую руку	2 x 30 сек на каждую	Опора на две руки одновременно
	Растяжка	3-5 мин	Шпагаты и складки.

План – конспект тренировочного занятия для группы СО(п)-3

Тема занятия: Стойки, упоры, перевороты. Совершенствование навыков баланса.

Цель занятия: усложнить элементы акробатики в данных категориях (стойки, упоры, перевороты).

Задачи:

1. Выполнить нормативы КПН по СФП в группе СО(п)-3;
2. Перейти к освоению новых связок и элементов;
3. Выполнить комплекс хореографии №1 и №5.

Место проведения занятия: Зал акробатики.

Продолжительность занятия: 120 мин.

Инвентарь: скакалка, гимнастические стоялки.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (15 мин.)	Бег;	2-3 мин;	Следить за дыханием
	Пресс лежа на спине со скакалкой в руках: сестль-лечь с отведением рук за голову —> поднимание ног до касания за головой —> удержание лодочки руки стрелкой;	3 x 10 р 3 x 10 р.	Отведение прямых рук Пятки и плечи пола не касаются Спина прямая

	Отжимание <—> выпрыгивание Комплекс хореографии №1;	Все по 3 подхода	Живот втянуть; Следить за осанкой и ногами
Основная часть (90 мин.)	Стойки: - поднимание ног в стойке на голове; - отжимание со стойки на голове в стойку на руках - подним. ног с отжим. со стойки на голове в стойку на руках; - стойка на руках в группировке —> ст. на руках с прямыми ногами —> ст. на руках в груп. - повороты в стойке на руках; Упоры (на стоялках): - крокодил в одной; - спичаги из угла вне; - спичаги из угла в узкоручке; Перевероты вперед и назад: - на две ноги; - на одну - «келеровский»	2 x 10 р.; 2 x 10 р.; 2 x 10 р.; 2 x 10 р.; 10 пов. на 180 10 пов. на 360 10 x 5-7 с; 5 x 5 р.; 20 в сумме По 10 раз; По 10 раз; По 10 раз;	ноги вместе; можно сгибать ноги; локти выпрямить до предела движение плавное и сильное Считать только которые дошли до стойки на руках; На 3 счета; Фиксируем каждый счет стойкой; Поворот выполнять и вправо и влево, спина прямая; На двух предварительно; Удержание угла и стойки 3с. Фиксируем 1 с. Без шагов на приземлении; С удержанием ноги в пике; Мах рукой и ногой прямо;
Заключительная часть (15 мин.)	Комплекс хореографии №5 (прыжки) Шпагаты.	Каждый пункт по 2 x 16 р.; на каждую ногу по 2 мин. 30 сек.	Следить за осанкой; Смотреть вперед; Кто сидит на полу - тянет с высоты.

Содержание тренировочных занятий Практическая подготовка

Тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории. Освоение практического материала зависит от квалификации тренера, материально- технической базы, поставленных целей и задач. Практическая часть тренировочного занятия состоит из изучения и совершенствования соревновательной программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно- двигательного аппарата и развитие

общей выносливости обучающихся спортивной акробатикой.

С помощью средств общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации по ОФП.

Средствами общей физической подготовки в спортивной акробатике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах СО(б) и СО(п) в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибания, вращения и махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

В группах СО(б) в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки рекомендуется использовать строевые упражнения и игры на внимание. Много времени следует уделять упражнениям, заимствованным из других видов спорта (легкая атлетика, прыжки на батуте, тяжелая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Различные виды бега служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; формирование навыков совместных коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером (тренером-преподавателем) по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.
- Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движение рук: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. Тоже стоя, сидя, лёжа. Полу приседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, с крестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу шпагат. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при

различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

- Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полу приседе, в приседе, с крестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.
- Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.
- Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.
- Лазанье и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.
- Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полу приседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.
- Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.
- Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.
- Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.
- Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300- 800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Для развития силы:

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («лодочка»);
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол 90 градусов в висе на гимнастической стенке - держать;
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на гимнастической скамейке.

2. Для развития гибкости:

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны согнувшись или прогнувшись (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

3. Для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойные;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение различных упражнений на время.

5. Для развития выносливости:

- бег- 30-45 мин.
- многократное повторение упражнений, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений;

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны; упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная парно-групповая подготовка:

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

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого обучающегося.

Техническая подготовка.

Базовые элементы в спортивной акробатике.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

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

требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

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

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

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке, согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- полу перевороты — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полу переворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по типу вращения (медленный переворот или темповой), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);
- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову. Разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полу группировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

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

Среди упражнений в балансовых различаются:

- входы и наскоки - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения. В зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;
- поддержки - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;
- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом, с опорой на руки или руке, ноге, плече, голове, с разными положениями нижнего, стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;
- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными. При смене позы верхнего нижний может свою

позу не менять или действия их могут быть противоположны. Темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо». Характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический - причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высоки, по сравнению, с другими видами упражнений. Возросли значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов. От каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу перевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

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

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

- 1) Возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) Построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) Широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) Отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) Достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) Возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Хореография.

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально- акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений — это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии. Основными средствами хореографической подготовки и

спортивной акробатике являются: движения классического танца, современный танец, народные танцы и спортивные танцы, а также партерная хореография.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Для данной программы хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия. Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

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

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из трех частей: техническая сторона, трудность и артистизм. Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности. В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

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

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;

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

Главная задача **психологической подготовки** - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание акробата.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

1.1. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

1.2. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

1.3. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2.1. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь

после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

2.2. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

3.1. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так, как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

3.2. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

4.1. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

4.2. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

4.3. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее выступление. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.д.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач всего тренировочного процесса. Данная подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры, на каждом занятии. Тренер должен помнить, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться и выступать на соревнованиях, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью проводятся показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение на тренировках упражнения на оценку, аутогенные тренировки. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств спортсменов, являются настоящей школой становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой

единство воздействий тренера, коллектива и спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности как комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, культурно - массовых мероприятий, спортивного городского и загородного лагеря, спортивных учебно-тренировочных сборов. Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении лекций, экскурсий, посещении музеев, выставок, театров, кино. Выполнение общественных поручений, участие в показательных выступлениях, участие в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы спорт. школы тоже являются частью воспитательной работы спортсменов. В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов воспитания следует отнести убеждение и поощрение.

Тренер должен знать, что убеждать своих воспитанников можно в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, т.е. говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет похвала за правильно выполненное упражнение, проявление товарищества, хорошую учебу, высокие достижения в спорте. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива. Тренер должен разбираться в душевных переживаниях воспитанников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой. Так же нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступка должно быть своевременным, справедливым. Тренер очень аккуратно может применить в воспитательных целях метод наказания. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызвать у провинившегося стремление искупить свою вину и завоевать доверие своих товарищей, коллектива, тренеров. Смысл наказания заключается еще и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы так думал весь коллектив. Тренер должен уметь вовремя отменить наказание.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить работу с детьми, доводить начатое дело до конца, постоянно самосовершенствоваться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра больше, чем сегодня. Тренер должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, положением в семье, досугом и поведением, поддерживать постоянную связь с родителями для осуществления совместной воспитательной работы. В процессе воспитательной работы тренер должен прививать юным спортсменам чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к занятиям спортом, уважение к старшим, доброжелательность, организованность, дисциплину, стойкий интерес к физической культуре. Условиями успешной воспитательной работы являются: организованность при проведении занятий, требовательность к себе и своим воспитанникам, уважение личности спортсмена и ребенка, доброе отношение к детям, добросовестность в труде, личный пример.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план составляется Учреждением самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план приведен в Таблице 12.

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа	Всего на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде

	занятиях физической культурой и спортом			и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа	Всего продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. 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 общеразвивающих 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 общеразвивающие программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных общеразвивающих 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».

6. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки

6.1. Материально-техническим условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- 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.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дорожка акробатическая	комплект	1
2.	Ковер гимнастический	штук	1
3.	Лонжа страховочная	штук	1
4.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
5.	Магнезница	штук	1
6.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
7.	Мостик гимнастический	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
10.	Подставка для страховки	штук	1
11.	Стойки гимнастические	штук	10

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6.2. Требования к кадровому составу

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах СО(п) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (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), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Перечень информационно-методического обеспечения

При реализации программы применяются следующие информационно-образовательные ресурсы и информационно-методическое обеспечение:

1. Бегидова Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1989.-158 с.
2. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. – Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
3. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Смоленского В.М. – М., 1987.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о воспитании. – М., 1981.
5. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике //Теория и практика физ. Культуры. – 1989. - №4. – С. 39-41.
6. Дубровский В.И. массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. – М., 1988.
7. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №1. – С. 50-52.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Владос, 2005. – 63 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984.
10. Малиновский С.К. методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2003. – 172 с.
11. Психология, Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Мельникова В.М. – М., 1987.
12. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис. канд. пед. наук. – Омск, 1998. – 142 с.
13. Романенко В.Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. – М., 1986
14. Смолевский В.М., Курысь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
15. Тюрин Д.М., Васичкин В.И. Техника массажа. – Л., 1986.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
17. Бауэр В.Г., Гончарова В.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., - 31 с.
18. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М., Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
20. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. Перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 330 с.
21. Гимнастика: учебник для вузов / Под ред. Журавина М.Л, Меньшикова Н.К. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 448 с. – 28 печ. листов – (Высшее профессиональное образование).
22. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / - 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с. :ил
23. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практ. психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009.– 200 с.
25. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 206 с.
26. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. – М.: Советский спорт, 2008. – 440 с.
27. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культ. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
28. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М., Советский спорт, 2005. – 232с.
29. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов – М., Физическая культура, 2010. – 208 с. – 13 печ. листов.

30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., Физическая культура, 2010. – 240 с.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Озолин Н.Г. – М., АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.: ил.
32. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с
33. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2004. - №7. – 38-39 с
34. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. – Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
35. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов – прыгуний. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2012. - №3. – 7-12 с.
36. Скакун В.А. Акробатические прыжки. -Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.
37. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г.
38. Спортивная гимнастика / Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов (Текст): учебник / Фискалов В.Д. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

6.4. Перечень интернет-ресурсов:

- <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
- <https://kfis.gov.spb.ru/> – Комитет по физической культуре и спорту;
- <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
- <https://rusada.ru/> – Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА;
- www.fig-gymnastics.com/ - Официальный сайт Международной федерации гимнастики;
- <https://www.acrobatica-russia.ru> – Официальный сайт федерации спортивной акробатики России;
- www.trampoline.ru/ - Официальный сайт прыжков на батуте РФ;
- www.sportgymrus.ru/ - Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ.