

**Государственное бюджетное образовательное 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.Ныркова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
(редакция № 1 от 31.08.2026)**

Программа для лиц от 6 - 25 лет

Срок реализации программы рассчитан:

На этапе начальной подготовки – 2 года

На учебно-тренировочном этап (этапе спортивной специализации) – 5 лет

На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

На этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель программы:
Козлова И.Ю.
тренер-преподаватель
Яковлев А. А.
инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2026**

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.2. Краткая характеристика вида спорта	3
1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика».....	4
1.4. Цель и задачи Программы	5
1.5. Планируемые результаты реализации программы	6
1.6. Специфика организации тренировочного процесса	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
2.2. Объем программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.	14
2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий.	14
2.7. Инструкторская и судейская практика.	15
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
3. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Промежуточная аттестация	23
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	23
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
4.1. Специфика организации тренировочного процесса	27
4.2. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:	29
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	30
4.4. Учебно-тематический план	49
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»	55
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	55
6.2. Требования к кадровому составу.....	56
6.3. Информационно-методические ресурсы	56
6.4. Интернет-ресурсы:	58
Годовой учебно-тренировочный план	59
Календарный план воспитательной работы	60
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	63
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	66
Приложение № 5	67
Обеспечение спортивной экипировкой	67

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в данном виде спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 05.11.2025 № 902 (далее – ФССП).

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировочной и соревновательной деятельности, восстановительных мероприятий. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

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 предыдущих лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы на этапе начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (УТ(СС))), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1.2. Краткая характеристика вида спорта

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.

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика»

Возрастные группы, по которым формируются составы и выступают на соревнованиях по спортивной акробатике: 8-15 лет, 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет и 14+ лет (сеньоры).

На соревнованиях разыгрываются медали, как в личном многоборье, так и в командном зачете (в отборочных соревнованиях). Помимо личного зачета в многоборье, в Первенствах и Чемпионате России разыгрываются медали по упражнениям: 1 упражнение - балансовое (статика), 2 упражнение - вольтижное (темповое).

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Тренер по акробатике, как правило, работает в связке с хореографом или сам выполняет обе функции. Хореография определяется, отображением движений тела, как гимнастических, так и артистических относительно пространства, уровня и времени, а также других партнеров. Это эстетическое соединение элементов трудности непрерывным потоком

с помощью взаимодействий и движений, например, входов и сходов, хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является комплектование парно-групповых составов по возрастным и антропометрическим данным, с учетом физической подготовленности и индивидуально-психологических особенностей. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. Разница в росте между верхним и нижним не должна превышать 30 см, в случае превышения данной разницы применяются сбавки из общей оценки за упражнение (прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике).

В группы по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск спортивного врача и соответствующий возраст, согласно нормативным документам учреждения. При этом, тренируясь в одном составе, например в тройке, спортсменки будут числиться в разных тренировочных группах. И главное в этом разделении - возраст обучающихся. Например: тройка – верхняя - 10 лет, средняя – 15 лет, нижняя - 16 лет, все спортсменки числятся в разных группах, согласно их возрасту и уровню подготовленности.

Существует еще одна особенность вида спорта - смена партнера. Например, тренируясь в женской паре, верхняя девочка выросла и набрала вес, при этом уже выполнила норматив спортивного звания «Мастер спорта России» и стала крупной и тяжелой для продолжения тренировочной и соревновательной деятельности в амплуа «верхней». В следствии чего, спортсменке предстоит сменить свое спортивное амплуа на «среднюю» или «нижнюю». Тренер подбирает ей наиболее подходящий состав для дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности. Несмотря на наличие спортивного звания «Мастер спорта России», в новом составе спортсмен может тренироваться по программам спортивных и/или юношеских разрядов, так как тренировочный процесс в новом составе, практически, начинается заново.

Занимаясь спортивной акробатикой, спортсменам требуется постоянно следить за своим внешним видом и общей и специальной физической подготовленностью.

1.4. Цель и задачи Программы

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

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 спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по спортивной акробатике, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижение на этой основе высокой надежности технических навыков;
- овладение новыми сверхсложными оригинальными элементами;
- обеспечение стабильности соревновательной деятельности с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по виду спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной и общей физической подготовленности, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности.

1.5. Планируемые результаты реализации программы

На этапе начальной подготовки результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "спортивная акробатика";
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовке.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная акробатика";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная акробатика";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная акробатика";
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки занимающихся;
- принцип доступности и индивидуализации спортивной подготовки занимающихся;
- единство общей и специальной спортивной подготовки спортивного резерва;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки спортивного резерва.

1.6. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели тренировок непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс может состоять из 5 периодов: 2 подготовительных,

2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений для участия в соревновательной деятельности. Если тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня технической, физической и психологической готовности спортсмена. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течении года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов: этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха организма спортсмена в целом. Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода может достигать до полтора-двух месяцев.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления (лет)
Этап начальной подготовки	2 года	до одного года обучения	6
		свыше одного года обучения	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	До 3-х лет	8
			8
			8
		свыше 3-х лет	9
Этап совершенствования	не ограничивается		10

спортивного мастерства		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14

Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение – 6 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Количество обучающихся в учебно-тренировочных группах определяется Учреждением 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. Допускается объединение в одну группу занимающихся разных этапов подготовки с учетом правил техники безопасности на занятиях и пропускной способности спортивного сооружения. Минимальная и максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах указана в Таблице 2.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки
Таблица 2

Этапы и годы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	10-20
	свыше одного года обучения	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3-х лет	6-12
	Свыше 3-х лет	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2-7
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1-6

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой

интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1040

2.3. 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);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать 2 часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов. При двухразовых учебно-тренировочных занятиях продолжительность одного занятия не должна превышать 3 часов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства ВСМ
		НП-1	НП-2,	УТ-1,2,3	УТ-4,5		

1	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-7	2-7	3-8	3-7
4	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	44-54	46-54	46-54	48-56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-4	1-6	1-8	1-8

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «спортивная акробатика» по этапам спортивной подготовке устанавливаются в соответствии с Таблицей 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика» устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. В Программе указано количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных

в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 6

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

Для этапа НП:

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Для этапа УТ:

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Отборочные - межмуниципальные и межрегиональные соревнования;

Основные – всероссийские;

СС

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Отборочные - межмуниципальные и межрегиональные соревнования;

Основные - всероссийские;

ВСМ

Контрольные - внутришкольные соревнования;

Отборочные - межмуниципальные и межрегиональные соревнования;

Основные – всероссийские.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 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 сентября текущего года.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно

самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план составляется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Приложении № 1 к Программе.

2.5. 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 в соответствии с формой, представленной в приложении 2 к Программе.

2.6. Антидопинговая деятельность. План антидопинговых мероприятий.

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 Приложении 3 к Программе.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов и судей по спортивной акробатике. Выполнение инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса.

Инструкторская подготовка акробатов должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация занимающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по спортивной акробатике. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной

подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники акробатики, подготовки к соревнованиям, при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время и др.) и так далее. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл подготовки спортивного резерва; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по спортивной акробатике. В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых ОО «ФСА» (федерация спортивной акробатики) Санкт-Петербурга. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивной акробатике. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование в знании правил и обязанностей боковых судей и секретариата. Практическая подготовка учащихся заключается в практике судейства на соревнованиях в качестве помощника судьи и судьи, работе секретариата и организации соревновательного процесса. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня при наличии соответствующей судейской категории. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 7

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимум знаний и умений
Этап начальной подготовки	До года	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Изучение основных правил соревнований.
	Свыше года	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство соревнований в роли бокового судьи,

		контроль формы спортсменов перед поединком.
	Свыше трех лет	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, выполнять судейские обязанности на городских соревнованиях.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой гимнастической терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать свод судейских правил по спортивной акробатике.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Министерства Здравоохранения 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».

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика». Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский (врачебный) контроль предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачебно-физкультурным отделением СПб ГБУЗ ДГП № 71 и СПб ГБУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер».

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах и макроциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок; соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов; соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.; включение занятий и микроциклов восстановительной направленности; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение

тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают: аутогенную тренировку; психорегуляционную тренировку; мышечную релаксацию; внушение в состоянии бодрствования; музыку и светомузыку; психологический микроклимат в группе, взаимоотношения с тренером, благоприятный психологический климат в семье, с друзьями и окружающими; положительную эмоциональную насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, баня, различные виды массажа, витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы.

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

Энергетические затраты за тренировку в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства колеблется у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56%. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

При оптимальной диете потребление необходимых пищевых продуктов обеспечивает адекватный пластический и энергетический обмен, сохранение тканей, их восстановление и рост. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

В зимне-весенний период в связи со снижением содержания витаминов в натуральных продуктах необходим дополнительный прием витаминов. При снижении витаминной обеспеченности организма течение восстановительных процессов замедляется. Можно также предположить, что витаминный дефицит развивается и в период высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в связи с повышением интенсивности обмена веществ.

Значительное место в системе восстановительных средств занимают физические факторы. Они положительно влияют на функциональную активность отдельных органов и систем, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, в том числе иммунную активность, стимулируют процессы обмена веществ в организме, усиливают местный и общий кровоток.

Естественные физические факторы – это рациональное использование солярия, азария, водных процедур в естественных условиях, при возможности аэроионизация и различные сочетания этих воздействий.

Физиотерапевтические факторы представляют собой самую значительную группу восстановительных средств. Сюда входят насчитывающие многовековую историю бани, ванны, души, массаж и более "молодые" методы - электро-, свето-, гидро- и бальнеопроцедуры, общие и локальные баровоздействия, различные виды

инструментального массажа (пневмомассаж, вибромассаж и др.), магнитные воздействия, газовые смеси.

Круг противопоказаний ограничен, но их необходимо учитывать. Сюда входят некоторые патологические изменения в организме и психические расстройства, что исключает использование отдельных процедур. Помимо этого, отмечается индивидуальная непереносимость отдельных из них (например, электрического тока).

Назначить и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники.

Принципы использования физических факторов для восстановления спортивной работоспособности в основном заимствованы из физиотерапии. Естественно, однако, что у здоровых людей их применение имеет определенные особенности.

В период больших нагрузок, сопровождающихся развитием глобального утомления, предпочтительнее использовать средства общего воздействия, в период менее интенсивных нагрузок, а также в интервале между тренировочными занятиями - локальные.

Физические факторы могут оказывать возбуждающее (например, вибрации, контрастные процедуры, циркулярные души и др.) и успокаивающее (общий массаж, ванны и т.д.) действие. Более того, разные приемы использования одного и того же фактора (например, изменение температуры ванны, темпа и характера приемов массажа, температуры сауны, дозировки воздействия) сопровождаются различными эффектами. На динамику восстановительных процессов при использовании физических факторов оказывают влияние характер утомления, его степень, особенности состояния нервной системы спортсмена. Определенную роль играет время использования одного и того же средства.

Известно, что при повторном ежедневном применении одного и того же средства развивается привыкание к нему. Уже после 10-го сеанса эффективность воздействия начинает снижаться, заметно угасая после 20 процедур. Кроме того, при повторном применении некоторые воздействия сопровождаются раздражением кожи, что исключает возможность использования ручного массажа. В связи с этим целесообразно в течение микроцикла использовать минимум 3-4 разных средства, что обеспечивает применение каждого из них не чаще 1-2 раз в неделю. Такой подход коренным образом отличает применение физических факторов для восстановления работоспособности от клинической физиотерапии, где используется курс одного и того же воздействия.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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

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

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

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

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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 и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 8-11.

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

Таблица 8

Таблица 8						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	И.П.- 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.	И.П.- вис на гимнастической стенке	с	не менее		не менее	

	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения		5	3	7	5
2.4	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5	И.П.- 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	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1 .	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			122	117
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
.			8	6
2.2	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание 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	И.П.- 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	И.П.- упор на гимнастических стоялках. Подъём ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения.	с	не менее	
.			12	-
2.7	И.П.- упор на гимнастических стоялках. Подъём ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
.			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды		
	1 год	«третий юношеский»,		
	2 год	«второй юношеский»		
	3 год	«первый юношеский»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки	спортивные разряды		
	4 год	«третий разряд», «второй разряд»		
	5 год	«первый разряд»		

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	43	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

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 спортсменов 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 спортсменов 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 синхронного плавания.
- 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 спортсменов 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.

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 образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

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 этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

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

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки 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 начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

Тренировочный этап

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

На этапе углубленной тренировки (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 тренировочном этапе 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта») и выступление на региональных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

Этап высшего спортивного мастерства.

«Детский стадион» из спортсменов, достигших высоких результатов и являющимися, мастерами спорта России, как правило, кандидатами или членами сборных команд субъекта Федерации и страны.

В связи с тем, что в этих группах тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров, материал по ОФП и СФП подбирается тренерами индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и современных требований по подготовке акробатов высокого класса.

Программа подготовки составлена только на два года. Дальнейший тренировочный процесс, поиск новых акробатических элементов и соединений, их совершенствование идут в тесном содружестве тренера и спортсмена.

На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских и международных соревнованиях, а также выполнение требований по спортивной подготовке.

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 начальной подготовки 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: Домашние условия.

Время занятия: 90 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (15 мин.)	Бег	3-5 мин.	Следить за дыханием
	Прыжки – столбики	2 х 20 прыжков	Во время прыжков напрягаем ягодицы и пресс. Спина прямая.
	Прыжки в группировку	2 х 20 прыжков	
	Прыжки вверх из приседа	2 х 20 прыжков	Полностью выпрямиться в прыжок. Выполнять с максимальной амплитудой.
	Махи ногами вперед, назад, и в сторону до шпагата, стоя у опоры	по 30 раз на каждую ногу	
	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	
	Шпагаты: правый, левый, поперечный.	по 1 мин 20 сек	Колени прижимаем в пол, стопы сокращаем.
Основная часть (60 мин.)	Мост	3 мин	Следить за осанкой и ногами.
	Удержание и в движении		
	Работа «Верхнего»: - стойка на руках у стены и без стены (можно со страховкой) - стойка на голове силой из упора лёжа (держатъ) - упор углом, ноги вместе, пятки над возвышенностью 15-20 см.	100 сек. у стены 20 раз по 2-3 с без стены. 10 раз по 5 с 10 раз по 5 с	Напрягаем все мышцы сразу, спина прямая, живот втянуть. Спина прямая, мышцы туловища напряжены Складка плотная.

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

План – конспект тренировочного занятия для группы ТСС-5

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

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

Задачи:

1. Выполнить нормативы КПП по СФП в группе ТСС-5;
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: сест- лечь с отведением рук за голову —> поднимание ног до касания за головой —> удержание лодочки руки стрелкой;	3 x 10 p	Отведение прямых рук Пятки и плечи пола не касаются
	Отжимание <—> выпрыгивание	3 x10 p.	Спина прямая Живот втянуть;
	Комплекс хореографии №1;	Все по 3 подхода	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;	2 x 10 p.; 2 x 10 p.; 2 x10 p.; 2 x 10 p.; 10 пов. на 180 10 пов. на 360	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;
	Упоры (на стоялках): - крокодил в одной; - спичаги из угла вне; - спичаги из угла в узкоручке; Перевороты вперед и назад: - на две ноги; - на одну - «келеровский»	10 x 5-7 с; 5 x 5 p.; 20 в сумме По 10 раз; По 10 раз; По 10 раз;	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 х 16 р.; на каждую ногу по 2 мин. 30 сек.	Следить за осанкой; Смотреть вперед; Кто сидит на полу - тянет с высоты.
--------------------------------	--	--	--

План – конспект тренировочного занятия для группы ССМ-1

Тема занятия: Парно-групповая акробатика. САП (специально акробатическая подготовка) на баланс в мужской паре.

Цель занятия: укрепить партнерство и стабилизировать навык соединения партнеров в основных узлах связи.

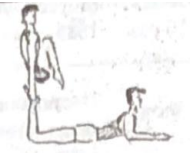
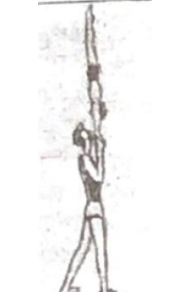
Задачи занятия:

1. Выполнить комплекс упражнений в паре с узлом связи стопы-кисти;
2. Выполнить комплекс упражнений в паре с узлом связи кисти-кисти;
3. Выполнить комплекс упражнений в паре с узлом связи стопы-стопы.

Место проведения занятия: Зал акробатики с гимнастическим помостом.

Время занятия: 240 мин.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (20 мин.)	Бег; Разминка «Беговая»: - солдатиком, - подскоки с разноименным движением рук по кругу, - кувырок вперед → прыжок с поворотом на 360 - на четвереньках, - махи ног до 90, на каждый шаг, - махи ног в шпагат в пику, - прыжки столбиком → в группировку, - прыжки в упоре лежа, - ходьба в стойке на руках + отбивы ноги вместе - прыжки «зайцем» Комплекс хореографии №2.	2-3 мин; 10-12 мин; Все по 3 подхода.	Следить за дыханием Выполнять через одну линию обычного бега; В спокойном темпе; Колени и стопы напряжены и вытянуты; Живот втянуть; Спина прямая, кисти давят в пол; Носом вдох, ртом выдох; Следить за осанкой и ногами.

Основная часть (200 мин.) Узел связи стопы – кисти  Рис.1	И.п.рис.1. Удержание позы	2-3 x 10-60с	Нижний напрягает ноги и стопы, следит за сохранением сагиттального угла связи.
	И.п.рис.1. Нижний- сгибает-разгибает голени	2-3 x 10-12р	Верхний напрягает кисти и все тело, сохраняя позу
	И.п.рис.1. Верхний - отжимание на руках в исходной позе	2-3 x до предела	Нижний удерживает голени, верхний сохраняет позу.
	И.п.рис.1. Верхний – горизонтальный упор в группировке на прямых руках держать 3 сек - и.п.	2-3 x 5-6р;	Смена поз при сохранении узла связи и минимум колебаний
	И.п.рис.1. Верхний – спичаг через группировку в стойку – и.п.	2-3 x до предела	Смена поз при сохранении узла связи и минимум колебаний
Узел связи кисти – кисти  Рис.2  Рис.3	И.п.рис.2. Удержание позы	2-3 x 10-60с	Прямая спина, твердое тело в упоре; Кисти нижнего на высоте подбородка.
	И.п.рис.2. Нижний приседание с жимом в прямые руки – и.п., Верхний упор углом после жима – и.п.	2-3 x 10-12р	Угол до 90, постепенно увеличивая до высокого.
	И.п.рис.2. Нижний толкает через прямые руки и ловит верхнего в и.п.	2-3 x 8-10р	Ловить мягко руками и ногами
	И.п.рис.2. Спичаг-обозначить 1 сек - и.п.	2-3 x до предела	Тело верхнего прямое. Оба сохраняют углы узла связи.
	И.п.рис.3. Верхний – отжимания в стойке	2-3 x 4-6р	Для начала выполнить удержание стойки 30-60с, Оба сохраняют узлы связи и жесткие рабочие позы.
	И.п.рис.3. Нижний – жим верхнего	2-3 x 6-7р	Без толчка и вертикально, сохраняя узел связи.
	И.п.рис.3. Нижний в приседе. Жим верхнего на прямые руки.	2-3 x 5-6р	Тоже
	И.п.рис.3. Нижний толкает через прямые руки и ловит верхнего в	2-3 x 5-6р	Ловить мягко руками и ногами

	и.п.		
	И.п.рис.3. Ходьба по прямой	20-30 метров	Оба сохраняют узлы связи и жесткие рабочие позы.
Узел связи стопы – стопы  Рис.4	И.п.рис.4. Удержание позы	2-3 x 10-60с	Верхний удерживает прямую, жёсткую линию тела. Давление на собственные пальцы стоп и на пятки нижнему. Нижний прямые ноги точно вперёд, взгляд на стопы и верхнюю точку верхнего, давление пальцами в пятки верхнему, а пятками в пальцы. Сагиттальный угол связи стоп 95-100 гр.
	И.п.рис.4. Нижний сгибает и разгибает ноги на себя и от себя (сагиттально)	2-3 x 10-12р	Узел связи меняет сагиттальный угол
	И.п.рис.4. Нижний встает в стойку на лопатках с поддержкой руками – и.п.	2-3 x 4-5р	Нижний переводит верхнего вверх-назад, сохраняя равновесие и углы узла связи.
	И.п.рис.4. Верхний – приседания, наклон согнувшись, наклон прогнувшись.	2 x 10р	Оба давят в стопы друг друга. Руки вверх.
	Комплекс хореографии №4	Каждый пункт по 16 р.;	Следить за осанкой; Смотреть вперед;
Заключительная часть (20 мин.)	Шпагаты.	на каждую ногу по 2 мин. 30 сек.	Кто сидит на полу - тянет с высоты.

План-конспект тренировочного занятия для группы ВСМ

Тема занятия: Подготовка к отборочным соревнованиям СЗФО.

Цель: выполнить каждое упражнение в формате соревнований.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Достичь состояние боевой готовности и уверенно отработать композиции.
3. Проанализировать свои соревновательные прогоны и провести аутогенную тренировку.

Время занятия: 240 мин.

Место проведения: Зал акробатики с гимнастическим помостом.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (20 мин):	- идеомоторная тренировка - бег - разминка «Беговая» - комплекс хореографии 3	3 композиции 2-3 мин; 10-12 мин; Все по 3 подхода.	Представляем свои композиции в идеальном исполнении с закрытыми глазами Следить за осанкой и ногами
Основная часть (200 мин.)	- разминка по элементам балансового упражнения - выполнить серию элементов из 1 упр-я, включая индивидуальные элементы. - прогон на оценку - разминка по элементам темпового упражнения - выполнить серию элементов из 2 упр-я, включая индивидуальные элементы. - прогон на оценку - разминка по элементам комбинированного - выполнить серию элементов из 3 упр-я, включая индивидуальные элементы. - прогон на оценку - работа над ошибками	10 р каждый 1 серию по 2 круга 1 раз 10 р каждый 1 серию по 2 круга 1 раз 10 р каждый 1 серию по 2 круга 1 раз 5 р	В спокойном темпе, внимательно к своему партнеру и времени в работе, Следить за дыханием, Подбирать партнера возвращая в исходное положение, Развернуть композицию в другую сторону для дезориентации, Внимание на броски и ловли с фиксацией на преземлении, Тоже Развернуть композицию в другую сторону для дезориентации, Те элементы, что остались не размяты. Натянутость и контроль во всех элементах Развернуть композицию в другую сторону, Исправить замечания.
Заключительная часть (20 мин.)	- растяжка - массаж и аутогенная тренировка - анализ контрольной тренировки	По 2 мин на каждом шпагате Все тело	Следить за осанкой Упражнения на расслабление Выявить сильные стороны состава, настрой на соревнования.

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 НП и УТ 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 группе начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осадки 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 падающий 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 (темп, 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 руках 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 в 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 связи, 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.

В тренировочных группах 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.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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 само убеждения - 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 восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь 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 короткими 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.

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

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности как комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие

возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, культурно - массовых мероприятий, спортивного городского и загородного лагеря, спортивных учебно-тренировочных сборов. Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении лекций, экскурсий, посещениях музеев, выставок, театров, кино. Выполнение общественных поручений, участие в показательных выступлениях, участие в трудовой деятельности по укреплению 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.

4.4. 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.

Учебно-тематический план

Таблица 12

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx$ 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 занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

				активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам

			соревновательной деятельности
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

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 образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям 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.

6.2. Требования к кадровому составу

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

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 № 362-н (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. Информационно-методические ресурсы

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., Курьсь 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., Курьсь 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. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с
33. Пиллюк 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. Интернет-ресурсы:

- <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.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-20		6-12		4-7	2-4
1.	Общая физическая подготовка	71	87	58	80	102	108
2.	Специальная физическая подготовка	39	53	125	170	220	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	26	40	72	72
4.	Техническая подготовка	116	161	256	366	452	544
5.	Тактическая подготовка	0	0	8	10	10	4
6.	Теоретическая подготовка	4	6	13	14	16	4
7.	Психологическая подготовка	0	0	11	14	18	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	4	8
9.	Инструкторская практика	0	0	8	14	20	22
10.	Судейская практика	0	0	8	9	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	2	4	10	12
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1040

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
...	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

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

...	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
...	...	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. 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/
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Весы (до 200 кг)	штук	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
5.	Ковер гимнастический	штук	1
6.	Лонжа страховочная	штук	2
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
8.	Магнезница	штук	2
9.	Магнезия спортивная	кг	0,2
10.	Мат гимнастический (200х100х10 см)	штук	10
11.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
12.	Мостик гимнастический	штук	1
13.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
14.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
15.	Подставка для страховки	штук	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	10
19.	Турник брусья	штук	5
20.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатаци и (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)	Количество	Срок эксплуатаци и (лет)
1.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Шорты или короткое трико	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1