

Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 1  
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено  
тренерско-методический совет № 2  
от 20.10. 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**  
(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. №910)

по этапам спортивной подготовки  
НП-1, НП-2, НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5, ССМ, ВСМ

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
Разумяк Е.В. (тренер)  
Соседова Л.А. (инструктор-методист)

Год составления 2022

## Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5. Календарный план воспитательной работы	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	10
3. Система контроля	12
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	16
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	16
6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки	18
6.1. Материально-технические условия реализации программы	18
6.2. Кадровые условия реализации программы	20
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	20
Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий	
Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план	
Приложение 3 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта	
Приложение 7 Перечень информационного обеспечения	

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 № 910 (далее – ФССП).

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Цель спортивной акробатики** – гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Спортивная акробатика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус и музыкальность.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются, в том числе и на

современных тенденциях развития вида спорта- прыжки на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития обучающихся.

По группам видов спорта – спортивная акробатика относится к ациклическим, сложно-координационным, признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам и включены во Всероссийский реестр видов спорта. Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. Соревнования проходят по следующим спортивным дисциплинам (видам) многоборья и командным соревнованиям: Пара (мужская и женская), смешанная пара, тройка (женская группа), четверка (мужская группа). В каждом виде программы спортсмены выполняют три упражнения (балансовое, темповое и комбинированное упражнение), которые оцениваются тремя оценками «А» артистизм, «D»- трудность, «Е» -техника. Именно оценка артистизма, в настоящее время, влияет на место в турнирной таблице, т.к. требования к артистизму спортсменов выдвинуты очень высокие. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19,14 и старше.

Данная Программа подготовки охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся, в котором предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья занимающихся, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и физического развития, воспитания и развития детей, формирование знаний, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе, в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области такие как - теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография и (или) акробатика.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе: необходимость доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий, овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями, обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта, применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности, многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза и постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

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

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 этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 2

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2-3	от 6	от 6	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	от 8	от 8	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	от 10	от 10	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	от 14	от 14	от 2

## **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

**2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.****Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:**

- **учебно- тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы) – это продолжительный цикл дополнительных тренировок с целью повысить спортивные навыки за короткий период времени концентрация тренировочных часов, постоянная мобилизация всех сил и внимания позволяют скачком изменить уровень спортсмена.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
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 14 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**- спортивные соревнования;**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

**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 спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

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

**Основные** соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

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

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

**- контрольные мероприятия;**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

- **инструкторская и судейская практики;**
- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный 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 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 Организацией 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 заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

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

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4).

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с УТЭ и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты - перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах ССМ. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья»

Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Таблица 6

**Программный материал инструкторской и судейской практики**

<b>№ п\п</b>	<b>Этап</b>	<b>Программный материал</b>
1	Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет)	-Характер видов и соревнований -Судейская терминология -Права и обязанности участников
	Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет)	-Судьи, их права и обязанности -Структура и состав упражнений -Ошибки времени в парно-групповых и индивидуальных элементах -Судейство упражнений во время тренировочного процесса -Судейство 3-го юн. разряда
2	Этап совершенствования спортивного мастерства	-Заполнение тарифного листа -Выставление оценки -Сбавки судей -Судейство соревнований школьного уровня
3	Этап высшего спортивного мастерства	-Судейство артистизма -Технические ошибки -Судейство соревнований городского и областного уровня

**2.8 Планы 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 Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углубленный медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### 3. Система контроля

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 на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей 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.

Таблица 7

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (до года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине(не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 3 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге(не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге(не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +3 см)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Таблица №8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (свыше года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине(не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 7 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге(не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге(не менее 5 с)

Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 9с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 9с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +5 см)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Таблица №9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +5 см)
	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	До 3-х лет обучения – 3-1 юношеский разряд Свыше 3-х лет обучения – 3-1 спортивный разряд
-------------------	--

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,6 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин(не менее 42 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин(не менее 36 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 5с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(не менее 22 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(не менее 13 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +8 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +11 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища на спине за 1 мин (не менее 49 раз)	Подъем туловища на спине за 1 мин (не менее 43 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 5с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +15 см)
	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

#### 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

#### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно (локальным актом). Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы -6 лет.

В УТГ могут быть зачислены дети разных возрастов, т.к. разница между партнерами, согласно правилам соревнований, может составлять 6 лет. Например, женская группа- «верхняя» 10 лет, «средняя» -15 лет, «нижняя» -16 лет.

Еще один из основных моментов в групповых упражнениях - это смена партнеров. Например, тренируясь в женской паре, «верхняя» выросла, выполнила разряд МС и уже стала большой для работы «верхней». Она автоматически переходит в низ, т.е. становится «нижней». И тренер подбирает ей маленькую девочку («верхнюю»). И в новом составе она может тренироваться даже по

юношеским разрядам, т.к. её «верхняя» еще «неопытная». Т.о. она тарифицируется на этап ниже предшествующего.

Спортсмены групп СС и ВСМ, в случае смены состава, вида дисциплины, а также изменившие программу с КМС и МС на юношеские разряды, по решению педагогического совета могут продолжить обучение 2 года в этой же группе, при условии за установленный срок подтянуться до программы 1, КМС. И, наоборот, учащиеся, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в старшую группу. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

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

Возраст обучающихся на 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.

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).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: (в академических часах):

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, а так же психологическая подготовка, контрольные мероприятия.

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

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 12

#### Материально-спортивная база Учреждения:

№ п/п	Материально-спортивная база	собственная	арендуемая
1.	Игровые залы	49 x 18	
2.	Борцовский зал	18 x 12	
3.	Зал тяжелой атлетики	18 x 11	
4	Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки	75 x 100	
5	Методический кабинет	4 x 6 3 x 6	
6	Открытые площадки для волейбола	стандартные	
7	Площадка для мини-футбола	стандартная	
7	Легкоатлетический манеж		1862,5

Таблица 13

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Таблица 14

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пара	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 15

### Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

<i>Администрация</i>	<i>Образование</i>	<i>Почетное звание</i>
Директор	Высшее специальное	
Заместитель директора по СР	Высшее специальное	
Заместитель директора АХР	Высшее	
Старший инструктор-методист	Высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	н/высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	высшее	

Таблица 16

### Сведения о тренерско-преподавательском составе:

	<i>Штатные</i>	<i>Совместители</i>
Количество тренеров	31	11
Высшее образование	28	9
Среднее		
Средне специальное	3	2
Квалификация		
высшая категория	5	2
первая категория	12	1
Заслуженный тренер России		
Отличник физической культуры	2	1

## 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Программе.

**Календарный план спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий**

**Муниципальные соревнования**

1					
2	Открытое первенство города, посвященное защитникам Отечества	Февраль	г. Новочеркасск МБУ СШОР №2	25	
3	Открытые городские соревнования «Мамины маргаритки»	Апрель-май	г. Новочеркасск МБУ СШОР №2	30	
4	Открытые соревнования на Кубок атамана М. Платова	Июнь	г. Новочеркасск МБУ СШОР №2	22	
5	Открытые областные соревнования по спортивной акробатике на «Кубок основателя отделения акробатики г. Новочеркаска, МС СССР Ю.С. Кирюнина»	Октябрь	г. Новочеркасск МБУ СШОР №2	14	
6	Открытый турнир «Детство»	Май-июнь	г. Новочеркасск МБУ СШОР №2	15	
7	Открытые городские классификационные соревнования	Декабрь	г. Новочеркасск МБУ СШОР №3	12	
8	Фестиваль по спортивной акробатике памяти ЗТР Сухарева В.П., Белозерова С.В., Никуличева И.Б. почетного президента «Федерации спортивной акробатики Ростовской области»	ноябрь	г. Ростов-на-Дону	13	
9	Соревнования, первенства, кубки по вызову	В течении года	По назначению	15	

**Межмуниципальные соревнования**

1	Открытые областные соревнования по спортивной акробатике на Кубок Чемпионов мира В. Лебеда и Г. Шинкарева	Октябрь	г. Волгодонск	27	
2	Чемпионат и Первенство Ростовской области по спортивной акробатике	Ноябрь	Новочеркасск	25	
3	Открытые областные соревнования по спортивной акробатике на Кубок ЗТР Ткаченко М.Г.	Декабрь	г. Ростов-на-Дону	25	
4	Соревнования, первенства, кубки по вызову	В течении года	По назначению	15	

**Межрегиональные, всероссийские и международные соревнования**

1	Всероссийские соревнования «На призы ЗТ СССР В.Д. Литвинова»	февраль	г. Воронеж	6	
2	Всероссийские Соревнования «Две звезды» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет КМС	февраль	г. Краснодар	10	

3	Первенство ЮФО юноши, девушки 11-16 лет, 12-18 лет, юниоры, юниорки 13-19 лет, 14 лет и старше	март	г. Краснодар	19	
4	Первенство России юноши, девушки 11-16 лет, 12-18 лет	март	г. Великий Новгород	12	
5	Первенство России юниорки, юниорки 13-19 лет	апрель	г. Ярославль	9	
6	Всероссийские соревнования «Кубок МСМК М.Г. Круглякова» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет КМС	Апрель	г. Волгоград	12	
7	Всероссийские Соревнования «Кубок Нечерноземья» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет КМС	Апрель	г. Тверь	15	
8	Чемпионат России	май	Волгоград	10	
9	Всероссийские соревнования «Памяти ЗТ СССР, Почетного гражданина г. Краснодара Г.К. Казаджиева» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет КМС	Сентябрь	Туапсинский район пгт. Новомихайловский	12	
10	Всероссийские Соревнования «Кубок Петра I» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет КМС, мальчики, девочки 8-15 лет – 1 спр.р.	Октябрь	г. Санкт-Петербург	5	
11	Всероссийские соревнования «Сердца четырех»	ноябрь	г. Киров	18	
12	Всероссийские соревнования «Памяти И.С. Конева»	ноябрь	Г.Киров	10	
13	«Кубок имени ЗТ СССР В.Д. Павловского» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет КМС, мальчики, девочки 8-15 лет – 1 спр.р.	декабрь	г. Москва	5	
14	Всероссийские соревнования «Звезды Кремля» мужчины, женщины 14 лет и старше, юниоры, юниорки 13-19 лет, юноши, девушки 12-18 лет, юноши, девушки 11-16 лет– 1 спр.р.	Декабрь	г. Москва	8	
15	Всероссийские соревнования на Кубок Заслуженного тренера России К.М. Наумовой по спортивной акробатике и на призы государственной телерадиокомпании «Орел»	Декабрь	г. Орел	8	
16	Соревнования по вызову	В течении года	По назначению	8	
<b>Учебно-тренировочные мероприятия</b>					
1	Тренировочные сборы	В течении года	По назначению	30	

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5 6	6 8	10 12	12 16	16 18	18 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп					
		от 10		от 6		от 4	от 2
		1.	Общая физическая подготовка	<b>82-109</b>	<b>94-125</b>	<b>58-69</b>	<b>62-75</b>
2.	Специальная физическая подготовка	<b>40-53</b>	<b>47-62</b>	<b>114-137</b>	<b>125-183</b>	<b>183-206</b>	<b>187-250</b>
3.	Спортивные соревнования			<b>26-31</b>	<b>44-67</b>	<b>67-75</b>	<b>66-87</b>
4.	Техническая подготовка	<b>107-144</b>	<b>165-221</b>	<b>276-331</b>	<b>331-424</b>	<b>424-477</b>	<b>524-700</b>
5.	Тактическая подготовка			<b>8-8</b>	<b>10-14</b>	<b>14-16</b>	<b>7-8</b>
6.	Теоретическая подготовка	<b>2-3</b>	<b>2-2</b>	<b>8-8</b>	<b>10-14</b>	<b>14-15</b>	<b>5-8</b>
7.	Психологическая подготовка	<b>1-</b>	<b>1-2</b>	<b>5-9</b>	<b>11-14</b>	<b>14-16</b>	<b>7-9</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>2-2</b>	<b>2-2</b>	<b>4-4</b>	<b>4-4</b>	<b>4-4</b>	<b>4-4</b>
9.	Инструкторская практика	-	-	<b>10-9</b>	<b>9-10</b>	<b>10-14</b>	<b>14-18</b>
10	Судейская практика	-	-	<b>5-10</b>	<b>10-15</b>	<b>15-14</b>	<b>14-19</b>
11.	Медицинские, медико-биолог, восстанови-тельные мероприятия	1	<b>1-2</b>	<b>6-8</b>	<b>8-13</b>	<b>12-15</b>	<b>24-33</b>
Общее количество часов в год		<b>234</b> 312	<b>312</b> 416	<b>520</b> 624	<b>624</b> 832	<b>832</b> 936	<b>936</b> 1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

Приложение № 4

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. 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 лекар-ных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. 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 субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**Программа медицинских осмотров лиц,  
занимающихся физической культурой и спортом**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

Категория контингента	Кратность	Врачи-специалисты
Спортивно-оздоровительный этап  Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья)  Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья)
Учебно-тренировочный этап	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог Врач по спортивной медицине
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине

## Перечень информационного обеспечения

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. – «Акробатика» – Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, г. Москва, 1991 год.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
3. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
4. Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
5. Данилов К.Ю. - Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
6. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
7. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
8. Курьсь В.Н. - Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
9. Макарова Г.А.- Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
10. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Пиллюк Н.Н. - Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
12. Платонов В.Н. - Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
13. Попов Ю.А. - Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
14. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивной акробатике» утвержденная приказом Минспорта России 7 декабря 2022 № 1163
15. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
16. В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Спортивная гимнастика /. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
17. Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивной акробатике», утвержденный приказом Минспорта России 2 ноября 2022 № 910

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
4. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [www.vfgr.ru/](http://www.vfgr.ru/)
5. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
6. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -[www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/),  
[www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной акробатике разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 910

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» утверждена приказом Минспорта России от 7 декабря 2022 года № 1163

Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 1

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки**

№	Вид подготовки	Количество часов
<b>НП-1</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>109</b>
2	СФП (специальная физическая подготовка)	<b>53</b>
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>144</b>
4	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	<b>4</b>
5	Контрольные и переводные испытания	<b>2</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>
<b>НП-2</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>142</b>
2	СФП (специальная физическая подготовка)	<b>96</b>
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>167</b>
4	Теоретическая, психологическая подготовка	<b>5</b> <b>2</b>
5	Контрольные и переводные испытания	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>416</b>
<b>НП-3</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>142</b>
2	СФП (специальная физическая подготовка)	<b>96</b>
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>167</b>
4	Теоретическая, психологическая подготовка	<b>5</b> <b>2</b>
5	Контрольные и переводные испытания	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>416</b>

**Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 (6 часов в неделю)**

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	$\Sigma$
ОФП (Общая физическая подготовка)	9	9	9	9	8	9	10	9	8	9	11	9	109
СФП (Специальная физическая подготовка)	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	53
Избранный вид (техническая подготовка), хореография	12	12	13	12	9	11	12	12	12	12	14	13	144
Участие в соревнованиях													
Теоретическая, психологическая подготовка		1			1		1	1					4
Контрольные и переводные испытания				1					1				2
	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для этапа НП – 2,3 (8 часов)**

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Часы в год</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>
ОФП (общая физическая подготовка)	<b>142</b>	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	21	11
СФП (специальная физическая подготовка)	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>167</b>	16	15	16	14	15	16	15	15	14	16		15
Теоретическая, психологическая подготовка	<b>5</b> <b>2</b>		1			1			1			2	1
Контрольные и переводные испытания	<b>4</b>				2					2			
	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>35</b>

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1. Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Олимпийское движение в России.** Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

**Состояние и развитие спортивная акробатика.** Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

**Краткие сведения о строении и развитии организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни**

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитания личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики. Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

**Гигиена, режим и питание спортсмена.** Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

**Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой:

патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

**Спортивные соревнования по спортивной акробатике.** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1 Общая и специальная физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения.** общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

**Плавание.** Правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду.

Обучение простейшим способам передвижения в воде.

**Подвижные игры.** «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», игры на удержание равновесия с элементами акробатики.

**Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс,
- качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

**Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

**Упражнения для развития силы и быстроты:**

- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

**Прыжки на батуте:**

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180 градусов;

Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке.

Согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

## **2.2 Техническая и тактическая подготовка.**

**Хореография:**

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками), общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние);
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
- ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

### Акробатические упражнения:

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

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.

Групповые упражнения. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

## 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	НП	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1 Соревнования по ОФП и СФП
Отборочные	-	1 Полугодовые классификационные сор-я
Основные	-	1 Годовые классификационные сор-я

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**Система контроля и зачётные требования включают в себя** комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап.**

Таблица 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	НП-3
		мальчики/ девочки	мальчики/ девочки	мальчики/дев очки
1	Бег 30 м (сек)	6,9/7,1	6,7/6,8	6,5/6,6
2	Подъем туловища лежа на спине	10/8	15/12	50/15
3	Подтягивание из виса на перекладине	2/1	4/2	6/4
4	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)	5/3	7/5	10/8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7/4	10/6	12/8
6	Прыжок в длину с места (см)	110/105	120/115	125/120
7	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	5	7	10
8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине, фиксация 5 сек (расстояние от стоп до пальцев рук см)	50/40	40/25	30/20
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1/+3	+3/+5	+5/+7

**Содержание и методика контрольных испытаний**

1. **Бег 30 м (сек).** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

2. **Подъем туловища лежа на спине.** И.п.: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

3. **Подтягивание из виса на перекладине.** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

4. **Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек).** Хват руками сверху, поднять прямые ноги на 90° до положения «угол». Фиксация положения.

5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** И.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

6. **Прыжок в длину с места (см).** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. **Удержание равновесия на одной ноге (сек).** Стоя на ступне одной ноги, вторая согнута под углом 90°, руки подняты вверх. Фиксация положения

8. **Упражнение «мост» из положения лежа на спине, фиксация 5 сек (расстояние от стоп до пальцев рук см).** И.п.: лежа на спине, руки согнуты в упор у головы, ноги подтянуты к тазу. Вытолкнуть таз наверх прогибом в спине, выпрямив руки и оперевшись ногами в пол.

9. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).** И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется 2 предварительных наклона и третий максимальный наклон фиксируется результат в течении 2 секунд.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3х лет обучения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной акробатике разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 910

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» утверждена приказом Минспорта России от 7 декабря 2022 года № 1163

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет. Зачисление или перевод в группу учебно-тренировочного этапа осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### Годовой учебно-тренировочный план для тренировочного этапа до 3-х лет обучения

№	Вид подготовки	Количество часов
<b>УТ-1</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	58
2	СФП (специальная физическая подготовка)	114
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	276
4	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	21
5	Инструкторская и судейская практика	15
6	Контрольные и переводные испытания	4
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	6
8	Участие в соревнованиях	26
<b>Всего часов</b>		<b>520</b>
<b>УТ-2</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	58
2	СФП (специальная физическая подготовка)	114
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	276
4	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	21
5	Инструкторская и судейская практика	15
6	Контрольные и переводные испытания	4
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	6
8	Участие в соревнованиях	26
<b>Всего часов</b>		<b>520</b>
<b>УТ-3</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	58
2	СФП (специальная физическая подготовка)	114
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	276
4	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	21
5	Инструкторская и судейская практика	15
6	Контрольные и переводные испытания	4
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	6
8	Участие в соревнованиях	26
<b>Всего часов</b>		<b>520</b>

**Примерный график распределения часов для подготовки до 3х лет УТ-1-3 (10 часов в неделю)**

№п/п	Раздел подготовки	Часы в год	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП (общая физическая подготовка)	58	5	6	5	5	5	4	4	5	4	5	6	4
2	СФП (специальная физическая подготовка)	114	10	9	9	9	9	9	9	9	8	10	12	11
3	Избранный вид (техническая подготовка),хореография	276	24	23	24	22	23	23	22	23	23	22	24	23
4	Тактическая подготовка	8			1		1		1	1	1	1	1	1
	Теоретическая подготовка,	8		1			2			1	1	1	1	1
	Психологическая подготовка	5	1	1		1			1					1
5	Инструкторская и судейская практика	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Контрольные и переводные испытания	4				2					2			
7	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	6					2					2		2
8	Участие в соревнованиях	26			4	2		6	6	2	6			
<b>Всего часов в год и по месяцам</b>		<b>520</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>45</b>

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3х лет

### 1. Темы теоретических занятий

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Олимпийское движение в России.** Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

**Состояние и развитие спортивная акробатика.** Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

**Краткие сведения о строении и развитии организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни**

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитания личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики.

Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

**Гигиена, режим и питание спортсмена.** Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

**Морально-волевой облик спортсмена.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

**Спортивные соревнования по спортивной акробатике.** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## 2. Физическая подготовка

**Общеразвивающие упражнения.** общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

**Плавание.** Правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду.

Обучение простейшим способам передвижения в воде.

**Подвижные игры.** «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», игры на удержание равновесия с элементами акробатики.

**Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднятие ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс,
- качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

**Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

**Упражнения для развития силы и быстроты:**

- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

**Прыжки на батуте:**

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180 градусов;

Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке.

Согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

## Технико-тактическая подготовка

### Техническая подготовка

**Хореография:**

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками), общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;

- ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

#### ***Акробатические упражнения:***

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

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.

Групповые упражнения. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

#### ***Тактическая подготовка***

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей акробата для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет спортсмену акробату эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде спортивная акробатика;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена акробата. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «Юный судья» последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Решение этих задач начинается с этапа спортивной специализации и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако, элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения, в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты первоуровневые эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах совершенствования спортивного мастерства. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

### 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в зависимости от типа спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТЭ
Контрольные	1 Полугодовые классификационные соревнования
Отборочные	4 Первенство школы, Первенство города
Основные	1 Годовые классификационные соревнования

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

№	Контрольные нормативы	T-1	T-2	T-3
		мальчики/ девочки	мальчики/ девочки	мальчики/ девочки
1	Бег на 30 м (сек)	6,0/6,2	5,9/6,1	5,8/6,0
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3/9,5	9,2/9,4	9,0/9,2
3	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	16/10	17/12	18/13
4	Прыжок в длину с места (см)	140/130	145/135	150/140
5	Подтягивание из виса на перекладине	8/6	9/7	10/8
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	13/7	20/15	25/20
7	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек)	10	10	10
8	Шпагат продольный (сек)	5	5	5
9	Шпагат поперечный (сек)	5	5	5
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4/+5	+4/+6	+5/+7
11	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (сек)	10	10	10
12	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (сек)	12/10	13/11	15/13
13	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
14	Спортивный разряд	3-1 юношеский разряд		

#### Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Бег 30 м (сек).** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

2. **Челночный бег 3x10 м (сек).** По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким

образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

3. **Подъем туловища лежа на спине.** И.п.: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

4. **Прыжок в длину с места (см).** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Три попытки. В зачет идет лучший результат.

5. **Подтягивание из виса на перекладине.** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** И.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

7. **Удержание равновесия на одной ноге (сек).** Стоя на ступне одной ноги, вторая согнута под углом 90°, руки подняты вверх. Фиксация положения

8. **Шпагат продольный, фиксация 5 сек.** Пятка передней ноги и колено задней смотрят в пол, Пятка задней ноги и колено передней смотрят вверх. Таз, стопы передней и задней ног составляют прямую линию. Таз прижат к полу, спина прямая, руки отведены в стороны.

9. **Шпагат поперечный, фиксация 5 сек.** Пятки направлены в пол. Таз и стопы ног составляют прямую линию. Таз прижат к полу, спина прямая, руки отведены в стороны.

10. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).** И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется 2 предварительных наклона и третий максимальный наклон фиксируется результат в течении 2 секунд.

11. **Упражнение «мост».** И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу. Фиксация 10 сек.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА свыше 3х лет обучения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной акробатике разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 910

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» утверждена приказом Минспорта России от 7 декабря 2022 года № 1163

Программа рассчитана на детей в возрасте с 10 лет. Зачисление или перевод в группу учебно-тренировочного этапа осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, 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 Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

**Годовой учебно-тренировочный план для тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения**

№	Вид подготовки	Количество часов
<b>УТ-4</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>84</b>
2	СФП (специальная физическая подготовка)	<b>144</b>
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>367</b>
4	Теоретическая подготовка	<b>12</b>
	Тактическая подготовка	<b>12</b>
	Психологическая подготовка	<b>11</b>
5	Контрольно-переводные испытания	<b>8</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>22</b>
7	Участие в соревнованиях	<b>58</b>
8	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	<b>10</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>728</b>
<b>УТ-5</b>		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>84</b>
2	СФП (специальная физическая подготовка)	<b>144</b>
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	<b>367</b>
4	Теоретическая подготовка	<b>12</b>
	Тактическая подготовка	<b>12</b>
	Психологическая подготовка	<b>11</b>
5	Контрольно-переводные испытания	<b>8</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>22</b>
7	Участие в соревнованиях	<b>58</b>
8	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	<b>10</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>728</b>



# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА свыше 3х лет

## 1. Темы теоретических занятий

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Олимпийское движение в России.** Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.  
**Состояние и развитие спортивная акробатика.** Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

**Краткие сведения о строении и развитии организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни**

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики.

Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

**Гигиена, режим и питание спортсмена.** Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

**Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.** Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

**Морально-волевой облик спортсмена.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортивной аэробикой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

**Спортивные соревнования по спортивной акробатике.** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## 2. Физическая подготовка

**Общеразвивающие упражнения.** общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

**Плавание.** Правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам передвижения в воде.

**Подвижные игры.** «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», игры на удержание равновесия с элементами акробатики.

**Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднятие ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс,
- качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

#### **Упражнения для развития силы и быстроты:**

- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднятие прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

#### **Прыжки на батуте:**

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180 градусов;

Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке.

Согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

#### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

#### **Хореография:**

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками), общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
- ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

#### **Акробатические упражнения:**

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

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.

Групповые упражнения. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

### ***Тактическая подготовка***

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей акробата для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет спортсмену акробату эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде спортивная акробатика;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена акробата. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### **Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «Юный судья» последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое

воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Решение этих задач начинается с этапа спортивной специализации и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако, элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты первоуровневые эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах совершенствования спортивного мастерства. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

### 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в зависимости от типа спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТЭ
	Свыше трех лет
Контрольные	2 Областные соревнования
Отборочные	5 Первенство и Чемпионат РО Первенство и Чемпионат ЮФО
Основные	1 Всероссийские соревнования

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**Система контроля и зачетные требования включают в себя** комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения,

проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

№	Контрольные нормативы	Т-4	Т-5
		мальчики/девочки	мальчики/девочки
1	Бег на 30 м (сек)	56/5,8	5,5/5,7
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8/9,0	8,6/8,8
3	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	19/15	20/16
4	Прыжок в длину с места (см)	155/145	160/150
5	Подтягивание из виса на перекладине	12/8	14/8
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30/25	35/25
7	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек)	10	10
8	Шпагат продольный (сек)	5	5
9	Шпагат поперечный (сек)	5	5
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+5/+8	+6/+9
11	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (сек)	10	10
12	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (сек)	18/14	20/15
13	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
14	Спортивный разряд	3-1 спортивный разряд	

**Содержание и методика контрольных испытаний**

**1. Бег 30 м (сек).** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

**2. Челночный бег 3x10 м (сек).** По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

**3. Подъем туловища лежа на спине.** И.п.: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Зачитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**4. Прыжок в длину с места (см).** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Три попытки. В зачет идет лучший результат.

**5. Подтягивание из виса на перекладине.** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** И.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

**7. Удержание равновесия на одной ноге (сек).** Стоя на ступне одной ноги, вторая согнута под углом 90°, руки подняты вверх. Фиксация положения

**8. Шпагат продольный, фиксация 5 сек.** Пятка передней ноги и колено задней смотрят в пол, Пятка задней ноги и колено передней смотрят вверх. Таз, стопы передней и задней ног составляют прямую линию. Таз прижат к полу, спина прямая, руки отведены в стороны.

**9. Шпагат поперечный, фиксация 5 сек.** Пятки направлены в пол. Таз и стопы ног составляют прямую линию. Таз прижат к полу, спина прямая, руки отведены в стороны.

**10. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).** И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется 2 предварительных наклона и третий максимальный наклон фиксируется результат в течении 2 секунд.

**11. Упражнение «мост».** И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу. Фиксация 10 сек.

## Примерный учебно-тематический план по спортивной акробатике для всех групп спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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.
	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.
	...	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	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.
	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
	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
	...	...	...	...