

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СПОР «Спутник»

Протокол от 01.06. 2023 г. № 7

Утверждена
Директор
МАУДО «СПОР «Спутник»
Д.А. Черкасов
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»
(спортивная дисциплина – пара (мужская, женская),
смешанная пара, тройка, четверка)**

Срок реализации программы

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 3 года;

Учебно-тренировочный – 5 лет;

Совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается;

Высшего спортивного мастерства –
не ограничивается.

Разработчики программы:

Бородина И.М. – инструктор-методист;

Ковалева Е.М. – старший инструктор-методист.

г. Красноярск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «спортивная акробатике» (далее – Программа)	7
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	8
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	37
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	40
III.	Система контроля	46
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	46
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	48
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	50
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика» (спортивная дисциплина – пара (мужская, женская), смешанная пара, тройка, четверка	62
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	62
4.2.	Учебно-тематический план	93
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	103
VI.	Условия реализации Программы	106
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	106
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	108
6.3.	Иные условия реализации Программы	109
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	109

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (спортивная дисциплина – тройка, четверка, пара (женская, мужская), смешанная пара) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

Приказом Минспорта России от 07.12.2022 № 1163 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС**

Номер-код вида «спортивная акробатика» 081 000 15 11 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
пара-балансовое упражнение	081 001 18 11 Я
пара-темповое упражнение	081 002 18 11 Я
пара-многоборье	081 003 18 11 Я
пара-комбинированное упражнение	081 017 18 11 Я
смешанная пара-балансовое упражнение	081 004 18 11 Я
смешанная пара -темповое упражнение	081 005 18 11 Я
смешанная пара -многоборье	081 006 18 11 Я
смешанная пара -комбинированное упражнение	081 018 18 11 Я
тройка-балансовое упражнение	081 007 18 11 Б
тройка -темповое упражнение	081 008 18 11 Б
тройка -многоборье	081 009 18 11 Б
тройка -комбинированное упражнение	081 019 18 11 Б
четверка-балансовое упражнение	081 010 18 11 А
четверка -темповое упражнение	081 011 18 11 А
четверка -многоборье	081 012 18 11 А
четверка -комбинированное упражнение	081 020 18 11 А
командные соревнования	081 013 18 11 Л

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

В добавление к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Вид спорта спортивная акробатика включает в себя пять дисциплин: смешанные пары, женские пары, мужские пары, женские тройки и мужские четверки.

В Учреждении обучающиеся проходят спортивную подготовку по всем пяти дисциплинам спортивной акробатики.

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

Групповые упражнения (*женская тройка – 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши*) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Спортивная акробатика – молодой вид спорта согласно Единой всероссийской спортивной классификации на 2022-2024 года спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – с 10 лет, I- III спортивный разряд – с 9 лет, юношеские спортивные разряды – с 8 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывают за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Отличительной особенностью вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы, занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру-преподавателю необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать ростовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Еще одна отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

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

II. Характеристика Программы

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приказ Минспорта России от 07.12.2022 № 1163), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приказ Минспорта России от 02.11.2022 № 910).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта «спортивная акробатика»;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта «спортивная акробатика»;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

-направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

-индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

-единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

-непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

-взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по спортивной акробатике;

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышает двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта «спортивная акробатика».

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающегося должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 6 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 6 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 8 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

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 официальных всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	8	10	12	18	21
Общее количество часов в год	260	416	520	624	936	1092

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 4;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

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

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

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам спортивной акробатики в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

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

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика» указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют:

контрольные, отборочные и основные соревнования.

-контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

-отборочные соревнования проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

-основные соревнования, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией спортивной акробатики, правилами соответствующих дисциплин спортивной акробатики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Соревнования, планируемые в Учреждении по видам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 6.

Таблица 6

**Планируемое участие в спортивных соревнованиях обучающихся
Учреждения по видам и этапам спортивной подготовки**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Наименование (*) и количество соревнований					
Контрольные	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1	ПСШОР по ОФП, СФП, ТТП-1
				ПЛ р-на-1	ПГ-1	ЧГ или ПГ-1
Отборочные	-	-	ПЛ р-на-1	ПГ-1	ЧГ-1	КС-1
			ПГ-1	КС-1	КС-1	ПКК или ЧКК-1
			КС-1	ПКК-1	ПКК или ЧКК-1	ККК-1
			ПКК-1	ПСФО-1	ККК-1	ПСФО или ЧСФО-1
			ВС-1 (по календарю)	ПСФО или ЧСФО-1	ВС-1 (по календарю)	
Основные	-	-	ПСФО-1	ПР 11-16 лет или ПР 12-18 лет-1	ВС-1 (по календарю)	ПР 13-19 лет
					ПР 12-18 лет или ПР 13-19 лет-1	Ком. ЧР или ЧР или КР-1
					Ком. ЧР или ЧР или КР-1	МС-1
Итого:	1	1	6	8	10	10

*-ПСШОР –первенство МАУДО «СШОР «Спутник»;

-ПЛр-на–первенство Ленинского района города Красноярск;

-ПГ –первенство города;

-ПКК –первенство Красноярского края;

-ПСФО – первенство Сибирского федерального округа;

-КС –краевые соревнования;

-ВС – Всероссийские соревнования любые по календарю;

-ПР – первенство России среди юношей, девушек 11-16 лет;

-ПР – первенство России среди юношей, девушек 12-18 лет;

-кЧР – командный чемпионат России;

-ЧГ –чемпионат города;

-ЧКК –чемпионат Красноярского края;

-ККК –Кубок Красноярского края;

-ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа;

-ком. ЧР – командный чемпионат России и в отдельных упражнениях;

-КР – Кубок России;

-МС – международные соревнования.

Иные виды (формы) обучения:

-инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

-тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной

подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» представлен в часах (Таблица 8) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

- перспективное, позволяющего определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению

индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

-индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по спортивной акробатике.

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершен- ствования спортивно го мастерства	Этап высше- го спортив ного мастерс тва
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Общая физическая подготовка %	32	31	30	11	10	10	10	9	10	10
2.	Специальная физическая подготовка %	15	14	15	22	23	23	22	22	21	23
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	-	5	5	5	5	6	7	7
4.	Техническая подготовка %	50	51	51	52	52	52	53	52	51	52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1	2	2	5	5	5	5	5	5	2
6.	Инструкторская практика и судейская практика %	-	-	-	3	3	3	3	4	4	4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план*

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	8	10	12	18	21				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	3			4		4			
		Наполняемость групп									
		10	6			4		2			
1.	Общая физическая подготовка	84	128	125	57	52	52	62	56	93	109
2.	Специальная физическая подготовка	39	60	62	115	120	120	138	138	197	246
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	26	34	35	65	76
4.	Техническая подготовка	130	212	213	270	270	270	325	325	478	568
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	8	26	26	26	31	34	47	22
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	16	16	16	22	24	37	44
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	8	10	10	10	12	12	19	27
Общее количество часов в год:		260	416		520		624		936	1092	

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора Учреждения

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого

обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 9.

Цели воспитательной работы:

-развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

-подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты,

				тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы на темы :«Правила безопасного поведения на водоемах в летнее время», «Правила дорожного движения».	Май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Взаимосвязь спортивной школы с родителями	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под роспись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 10.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

-формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	январь, ноябрь	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (10 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (10 минут); 3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (10 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут)	январь февраль март апрель май	Отводимое время – 1 час (6 занятий по 10-15 минут) На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс

Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнованиях.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/, вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут);	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)

6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила FIG (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут)	март апрель май июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила FIG (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут); 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут)	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут)
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть

ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).		системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
--	--	---

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1 час (6 занятий по 10 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу

или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).

- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ФСАР, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, FIG, Российское антидопинговое агентство и ФСАР);
- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;
- где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
- права и обязанности спортсмена;
- вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
- отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
- наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
- правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
- что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг».

Причины введения запрета на допинг»:

- история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
- биологический паспорт спортсмена;

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;

- программа мониторинга ВАДА;
- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций;

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS;

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
- роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
- международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
- функции и полномочия FIG;
- антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
- коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб;

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы:

Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила FIG:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил FIG;

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила;

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов;

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;
- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами FIG;
- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «спортивная акробатика», выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-

преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Первоначальные знания и практические навыки, обучающиеся начинают получать с этапа начальной подготовки, а именно: учатся правилам поведения и соблюдения техники безопасности на спортивных снарядах, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; начальным знаниям спортивной терминологии. Обучающиеся должны уметь выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера-преподавателя выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия. Использовать начальную спортивную терминологию. Приобрести навык страховки, самостраховки. Уметь построить группу спортсменов. Знать и уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения и специально-развивающие упражнения.

Решение этих задач продолжается и на последующих этапах многолетней подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией, уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных и городских соревнованиях в роли судьи при участниках, судьи-информатора, судьи на музыке, судьи по измерению роста, судьи по исполнению, судьи по артистизму, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	Теоретические занятия	В течение года	Ознакомиться с правилами соревнований по спортивной акробатике. Овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией, командами. Изучать и знать основные правила вида спорта. Уметь вести дневник учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях.
	Практические занятия	В течение года	Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Уметь наблюдать за выполнением

			упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Знать и уметь выполнять специальные физические упражнения. Знать и соблюдать порядок движения на ковре, АКД, технику безопасности в секторах для прыжков. Уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, уметь составлять конспект тренировочного занятия. Правильно демонстрировать технику акробатических элементов, прыжков. Помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части.
ССМ	Теоретические занятия	В течение года	Составлять конспект учебно-тренировочного-занятия, отвечающий поставленной задаче. Грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Участвовать в составлении положений о соревнованиях; Изучать правила соревнований по спортивной акробатике.
	Практические занятия	В течение года	Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Уметь самостоятельно обучать основным техническим элементам. Оказывать помощь при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. Проводить учебно-тренировочные занятия, исправление ошибок у других спортсменов.
ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей УТЗ ; участвовать в составлении положений о соревнованиях; Хорошо знать и применять правила соревнований по спортивной акробатике.
	Практические занятия		Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, исправление ошибок у других спортсменов.
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия	В течение года	Прививать навыки судейства посредством изучения правил по судейству соревнований
	Практические занятия	В течение года	Привлекать обучающихся к непосредственному выполнению

			отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям во внутришкольных, районных соревнованиях в качестве судьи при участниках, судьи на музыке, судьи по измерению роста.
ССМ	Теоретические занятия	В течение года	Владеть судейскими навыками путем изучения правил по судейству соревнований. Хорошо разбираться в таблицах трудности элементов.
	Практические занятия	В течение года	Уметь составлять тарифные листы упражнений для соревнований. Вести протоколы соревнований, формировать графики соревнований. Привлекать обучающихся к отдельным судейским обязанностям во внутришкольных, районных и городских соревнованиях в качестве судьи при участниках, судьи на музыке, судьи по измерению роста, судьи по исполнению, судьи по артистизму.
ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Владеть судейскими навыками путем изучения правил по судейству соревнований. Хорошо разбираться в таблицах трудности элементов.
	Практические занятия	В течение года	Постоянно участвовать в судействе городских и краевых соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 12.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
УТ(СС)	1	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	4	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	5	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ССМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ВСМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Систематический контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

- Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

- Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

- Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного

стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К психологическим средствам восстановления относятся:

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

На этапе НП и этапе УТ (до 3-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «спортивная акробатика»;
- повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укреплять здоровье;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта «спортивная акробатика»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году и формировать навыки соревновательной деятельности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся 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, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы обучающимися, проводится с использованием контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с ФССП по

виду спорта «спортивная акробатика». Оценка технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с программой по техническому мастерству (обязательной технической программой), выполняемой обучающимися по специализациям. Оценка теоретической подготовки обучающихся проводится в форме устного или письменного опроса обучающихся и оценивается по системе оценки «зачет-не зачет».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с сентября по ноябрь во всех учебно-тренировочных группах на всех этапах спортивной подготовки.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

-приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;

-в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;

-в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающегося на нагрузку в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» приведены в Таблицах 13-19 и включают:

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Группа	Норматив					
				Мальчики			Девочки		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м	сек	НП-1	6,7	6,8	6,9	6,9	7,0	7,1
			НП-2	6,4	6,6	6,7	6,6	6,7	6,8
			НП-3	6,1	6,3	6,5	6,2	6,4	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	НП-1	11	9	7	8	6	4
			НП-2	14	12	10	10	8	6
			НП-3	17	15	13	15	11	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	НП-1	+5	+3	+1	+8	+5	+3
			НП-2	+8	+6	+3	+10	+8	+5
			НП-3	+10	+8	+5	+15	+10	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	НП-1	120	115	110	115	110	105
			НП-2	130	125	120	125	120	115
			НП-3	135	130	125	130	125	120
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	И.п.-вис хватом сверху на высокой на перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	НП-1	4	3	2	3	2	1
			НП-2	6	5	4	4	3	2
			НП-3	7	6	5	5	4	3
2.2.	И.П.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п.	кол-во раз	НП-1	14	12	10	12	10	8
			НП-2	16	14	12	14	12	10
			НП-3	18	16	14	16	14	12
2.3.	И.п.-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в	сек	НП-1	9	7	5	7	5	3
			НП-2	11	9	7	9	7	5
			НП-3	13	11	9	11	9	7

	положение «угол». Фиксация положения.								
2.4.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	сек	НП-1	10	8	5	10	8	5
			НП-2						
			НП-3						
2.5.	И.п.-лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50см (упражнение «мост»). Фиксация положения	сек	НП-1	15	10	5			-
			НП-2	18	12	7			-
			НП-3	20	15	9			-
2.6.	И.п.-лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40см (упражнение «мост»). Фиксация положения	сек	НП-1			-	15	10	5
			НП-2			-	18	12	7
			НП-3			-	20	15	9

Таблица 14

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

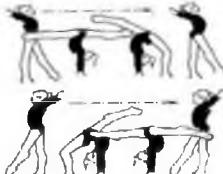
№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Группа	Норматив					
				мальчики/юноши/юниоры			девочки/девушки/юниорки		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м	сек	УТГ-1	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2
			УТГ-2	5,5	5,7	5,9	5,6	5,8	6,1
			УТГ-3	5,4	5,6	5,8	5,4	5,6	6,0
			УТГ-4	5,2	5,4	5,6	5,2	5,4	5,8
			УТГ-5		5,4	5,5	5,0	5,2	5,7
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол- во рак	УТГ-1	17	15	13	15	10	7
			УТГ-2	20	17	15	18	15	9
			УТГ-3	25	20	17	22	18	11
			УТГ-4	28	25	19	26	22	13
			УТГ-5	35	28	21	30	26	22
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	УТГ-1	+8	+6	+4	+9	+7	+5
			УТГ-2	+10	+8	+6	+11	+9	+5
			УТГ-3	+12	+10	+7	+13	+11	+7
			УТГ-4	+14	+12	+8	+15	+13	+9
			УТГ-5	+16	+14	+10	+18	+15	+11

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	см	УТГ-1	150	145	140	140	135	130
			УТГ-2	155	150	145	145	140	135
			УТГ-3	160	155	150	150	145	140
			УТГ-4	170	165	155	160	155	145
			УТГ-5	175	170	160	170	165	150
1.5.	Челночный бег 3x10м (сек)	сек	УТГ-1	9,0	9,1	9,3	9,1	9,3	9,5
			УТГ-2	8,9	9,0	9,1	9,0	9,1	9,3
			УТГ-3	8,7	8,9	9,0	8,8	9,0	9,2
			УТГ-4	8,5	8,7	8,9	8,6	8,8	9,1
			ТГ-5	8,3	8,5	8,7	8,4	8,6	8,9
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	УТГ-1	10	9	8	8	7	6
			УТГ-2	11	10	9	9	8	6
			УТГ-3	12	11	10	11	9	7
			УТГ-4	16	14	12	12	10	7
			УТГ-5	18	16	14	14	12	8
2.2.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута, в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	сек	УТГ-1	20	15	10	20	15	10
			УТГ-2	25	20	12	25	20	12
			УТГ-3	30	25	14	30	25	14
			УТГ-4	40	35	16	40	35	16
			УТГ-5	50	45	18	50	45	18
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	сек	УТГ-1	15	10	5	15	10	5
			УТГ-2	20	15	7	20	15	7
			УТГ-3	25	20	9	25	20	9
			УТГ-4	30	25	11	30	25	11
			УТГ-5	35	30	13	35	30	13
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	сек	УТГ-1	15	10	5	15	10	5
			УТГ-2	20	15	7	20	15	7
			УТГ-3	25	20	9	25	20	9
			УТГ-4	30	25	11	30	25	11
			УТГ-5	35	30	13	35	30	13
2.5.	И.п.-лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	сек	УТГ-1	15	13	10	15	13	10
			УТГ-2	18	15	12	18	15	12
			УТГ-3	20	18	14	20	18	14
			УТГ-4	25	20	16	25	20	16
			УТГ-5	30	25	18	30	25	18
2.6.	И.п.-упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90гр. (ноги вместе). Фиксация положения	сек	УТГ-1	16	14	12			-
			УТГ-2	18	16	13			-
			УТГ-3	20	18	14			-
			УТГ-4	23	20	15			-
			УТГ-5	25	23	16			-
2.7.	И.п.-упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90гр. (ноги врозь). Фиксация положения	сек	УТГ-1			-	14	12	10
			УТГ-2			-	16	14	11
			УТГ-3			-	18	16	12
			УТГ-4			-	20	18	13
			УТГ-5			-	23	20	14
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды -«третий юношеский спортивный разряд», -«второй юношеский спортивный разряд», -«первый юношеский спортивный разряд»							

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

Таблица 15

Техническая подготовка (обязательная техническая программа) для УТГ-1,2,3 года выполняется всеми спортсменами						
№	Контрольные упражнения (тесты) для всех спортсменов		УТГ	норматив		
				отл	хор	уд
1	Силой выход в стойку на голове. Опускание-поднимание прямых ног. Ноги вместе, прямые, носками касаться пола при опускании ног (кол-во раз)		1	10	8	6
			2	12	10	8
			3	15	12	10
2	Фронтальное равновесие. Ноги прямые, рука в сторону (сек)		1	7	5	3
			2	8	6	4
			3	10	7	5
3	Перекидка вперед на две ноги с места. Чистое поэтапное исполнение, через стойку на руках, мост и подъем, с места не сходить. (оценка техники исполнения из 5б.)		1	Идеальное исполнение	Мелкие ошибки	Грубые ошибки
			2			
			3			

Техническая подготовка (обязательная техническая программа) для УТГ- 4,5 года выполняется всеми спортсменами						
№	Контрольные упражнения (тесты)		УТГ	норматив		
				отл	хор	уд
1	Силой выход в стойку на голове. Опускание-поднимание прямых ног. Ноги вместе, прямые, носками касаться пола при опускании ног (кол-во раз)		4	16	14	12
			5	18	16	14
2	Равновесие «ласточка» с захватом одной рукой-девочки, «крокодил»-мальчики (сек)		4	5	4	3
			5	10	8	5
3	Переворот вперед и переворот назад (оценка техники исполнения из 5б.)		4	идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты
			5			

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

№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Группа	Норматив					
				мальчики/юноши/юниоры/ мужчины			девочки/девушки/юниорки/ женщины		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м	сек	ССМ (зачисл ение)	5,2	5,3	5,4	5,4	5,5	5,6
			Свыше 1 года	5,0	5,2	5,3	5,2	5,4	5,5
1.2.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	ССМ (зачисл ение)	30	25	22	23	16	13
			Свыше 1 года	35	30	25	30	25	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	ССМ (зачисл ение)	+12	+10	+8	+20	+15	+11
			Свыше 1 года	+15	+12	+10	+25	+20	+13
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	ССМ (зачисл ение)	8,1	8,3	8,5	8,3	8,5	8,7
			Свыше 1 года	8,1	8,2	8,3	8,3	8,4	8,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ССМ (зачисл ение)	180	170	160	170	160	150
			Свыше 1 года	190	180	170	180	170	160
1.6.	Подъем туловища лежа на спине за 1мин	кол-во раз	ССМ (зачисл ение)	48	45	42	42	39	36
			Свыше 1 года	52	48	45	45	42	39
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол- во раз)	кол-во раз	ССМ (зачисл ение)	19	17	15	12	11	8
			Свыше 1 года	24	20	17	15	13	11
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	сек	ССМ (зачисл ение)	14	11	8	14	11	5

			Свыше 1 года	18	15	10	18	15	7
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	сек	ССМ (зачисление)	20	17	15	20	17	15
			Свыше 1 года	25	20	17	25	20	17
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	сек	ССМ (зачисление)	20	17	15	20	17	15
			Свыше 1 года	25	20	17	25	20	17
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1.		Спортивный разряды «кандидат в мастера спорта»							

Таблица 17

Техническая подготовка (обязательная техническая программа) для групп ССМ выполняется всеми спортсменами					
№	Контрольные упражнения (тесты) для всех спортсменов	ССМ	норматив		
			отл	хор	уд
1	Силой выход в стойку на руках (спич) из положения шпагат (раз).		10	8	5
2	Стойка на руках, отбив об камеру, поворот в стойке на 360гр. и снова отбив об камеру (кол-во раз)		12	8	5
3	Сальто назад на колено, с места (оценка техники исполнения из 5б.)		идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты

Таблица 18

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

№ п/п	Упражнения	Едини ца измер ения	Группа	Норматив					
				юноши/юниоры/ мужчины			девушки/юниорки/ женщины		
				отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м (сек)	сек	ВСМ (зачислен ие)	4,2	4,5	4,7	4,6	4,8	5,0
			Свыше 1 года	4,1	4,3	4,5	4,4	4,6	4,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол- во раз	ВСМ (зачислен ие)	45	40	36	25	20	15
			Свыше 1 года	50	45	38	30	25	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	ВСМ (зачислен ие)	+16	+14	+11	+25	+20	+15
			Свыше 1 года	+20	+15	+13	+30	+25	+17
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	ВСМ (зачислен ие)	6,8	7,0	7,2	7,6	7,8	8,0
			Свыше 1 года	6,7	6,8	7,0	7,5	7,6	7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	см	ВСМ (зачислен ие)	240	230	215	200	190	180
			Свыше 1 года	250	240	220	215	200	185
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	кол-во раз	ВСМ (зачислен ие)	56	53	49	50	46	43
			Свыше 1 года	58	56	51	52	50	45
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	ВСМ (зачислен ие)	19	17	15	12	10	8
			Свыше 1 года	25	19	15	15	12	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	сек	ВСМ (зачислен ие)	14	10	8	12	8	5
			Свыше 1 года	18	15	10	15	12	7

2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	сек	ВСМ (зачислен ие)	20	18	15	20	18	15
			Свыше 1 года	25	20	18	25	20	18
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения (сек)	сек	ВСМ (зачислен ие)	20	18	15	20	18	15
			Свыше 1 года	25	20	18	25	20	18
3. Уровень спортивной квалификации									
3.1.		Спортивный разряды «мастер спорта России»							

Таблица 19

Техническая подготовка (обязательная техническая программа) для групп ВСМ выполняется всеми спортсменами						
Контрольные упражнения (тесты) для всех спортсменов		ВСМ	Норматив			
			отл	хор	уд	
1	Силой выход в стойку на руках (спич) из положения угол ноги врозь или из шпагата (кол-во раз).		15	10	8	
2	Стойка на руках, отбив об камеру, поворот в стойке на 360гр. и снова отбив об камеру (кол-во раз)		15	10	8	
3	Сальто назад на колено, с места (оценка техники исполнения из 5б.)		идеальное исполнение	мелкие недочеты	недочеты	

Методические указания по организации тестирования

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в конце учебно-тренировочного года (октябрь-ноябрь) в форме промежуточной аттестации, которая проводится в соответствии с графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора по Учреждению.

Для организации промежуточного контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП, СФП и ТП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 4-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП, СФП и ТП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) сила.

5. Если обучающихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и самостоятельной подготовки спортсмена. Методические рекомендации по проведению тестирования приведены в Таблице 20.

Таблица № 20

Методические рекомендации по проведению тестирования

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможные ошибки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м	Выполняется в спортивной обуви с высокого старта, на ровной поверхности. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Засекается время в сек.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием	Нарушение требований к исходному положению; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.

	специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Учитывается кол-во раз.	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Из положения стоя с выпрямленными в коленях ногами на гимнастической скамье, выполнить наклон вперед до касания грудью ног. Фиксация положения. Измеряется расстояние от уровня скамьи до конца пальцев рук. (см)	Согнуты ноги, не полное касание ног грудью, нет фиксации положения.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Норматив проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Измеряется в (см).	заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Челночный бег (3x10м)	Выполняется на 10 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии. Засекается время в сек.	Нет касания линии любой частью тела.
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером или тренером, руки за головой локти в сторону. Занимающийся - поднимает туловище до положения сидя. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1 мин. Для групп ССМ, ВСМ	Поднимание туловища не до положения сидя, касание локтями коленей, медленное исполнение
Специальная физическая подготовка		
И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины

	подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Кол-во раз.	
И.п.-лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.п.	Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером или тренером, руки за головой локти в сторону. Занимающийся - поднимает туловище до положения сидя. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке (кол-во раз). Для групп НП	Поднимание туловища не до положения сидя, касание локтями коленей, медленное исполнение
И.п.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	Выполняется на гимнастической стенке, руки зафиксированы вверх, ноги прямые, вместе подняты до угла 90°, носки натянуты. Фиксируется время удержания (сек). Для групп НП	Выполнение упражнения «рывком». Отсутствие фиксации положения. Ноги подняты ниже уровня 90гр., ноги согнуты.
Удержание равновесия на одной ноге.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия. Для групп НП И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (сек). Для групп УТГ	Тело прямое, нога под прямым углом и выше, опорная нога прямая, не перемещаться и не опускать поднятую ногу .
«Упражнение «мост»	И.п.-лежа на спине, Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50см –(мальчики), 40 см (девочки) Фиксация положения (сек). Для групп НП, УТГ	Руки согнуты в локтевых суставах, колени не выпрямлены, ладони не прижаты к полу.
Шпагат продольный, поперечный на полу	Шпагат выполняется по прямой линии на полу до полного касания поочередно пр. и лев. бедром пола. ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты. Руки в сторону, смотреть прямо. Фиксация положения (сек). Для групп УТГ, ССМ, ВСМ	Сгибание одной или обеих ног в коленном суставе, исполнение не по прямой линии.
Удержание положения «угол», на	Ип.-упор на гимнастических стойках. Кисти и пальцы рук обхватывают опору (большие пальцы смотрят в сторону, указательный и средний пальца вперед, безымянный и	Руки согнуты, ноги согнуты и не подняты до угла 90 гр. Таз

гимнастических стойках	мизинец строну). Руки прямые в локтях, подъем ног до угла 90гр. мальчики- держат прямые ноги вместе до угла 90 гр., девочки- прямые ноги врозь на уровне 90 гр. и выше. Смотреть вперед. Уровень таза должен быть выше опоры рук. Фиксация положения в (сек). Для УТГ	опущен ниже уровня опоры рук.
Стойка на руках	Выполняется на гимнастическом ковре, на ровной поверхности. Выход в стойку- любым способом, силой (спичаг) или махом. Руки прямые, ноги соединены вверху вместе, спина прямая, руки стоят на одном месте. Фиксируется количество секунд удержания (сек).	«Ломанная» стойка, нет фиксации, выполняется «ходьба» на руках, ноги врозь.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной акробатики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Этап начальной подготовки до года обучения (НП-1)

- строевые упражнения (общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед и др.);
- лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки) и канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места;
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Рыбак и рыбки» и т.п.

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП-2, 3)

- строевые упражнения (повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительная; основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание и упражнения на гимнастической стенке и скамейке, канате;
- легкоатлетические упражнения (бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места, с разбега);
- подвижные игры («Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.).

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения (УТГ-1)

-различные виды ходьбы и бега, прыжков (бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной и др.);

-ОРУ: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т. п.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве;

-легкоатлетические упражнения (бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения);

-гимнастические упражнения (упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

-подвижные игры, с элементами спортивных игр, эстафеты с элементами акробатики.

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения (УТГ-2)

-ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения для туловища -наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

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

-упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

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

-лазание по канату с помощью ног на скорость.

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения (УТГ-3)

-ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

-упражнения для мышц туловища – наклоны и повороты из различных положений (вперед и назад, влево и вправо), то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;

-упражнения для мышц ног – полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

-упражнения для мышц всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

-упражнения на осанку: в висе на перекладине через группировку, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);

-упражнения на брусьях – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и в исходное положение;

-прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

-упражнения на канате – лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

-упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

-упражнения у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки - мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;

-упражнения с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз - назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками;

-упражнения из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

-спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 4-го года обучения (УТГ-4)

-ОРУ: совершенствование упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 3-го года обучения).

Учебно-тренировочная группа 5-го года обучения (УТГ-5)

-ОРУ: совершенствование упражнений из группы 4-го года обучения, включая в работу некоторых упражнений различные виды отягощений:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание и круговые движения в различных направлениях, (для юношей - с гантелями 2-3 кг), то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;

-упражнения для мышц туловища – из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; с отягощениями (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора;

-упражнения для мышц ног – приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; продольный и поперечный шпагаты;

-упражнения для мышц всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом па перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами;

2. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

Этап совершенствования спортивного мастерства

-ОРУ: совершенствование упражнений из УТГ 5-го года обучения, включая в работу некоторых упражнений различные виды отягощений:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание и круговые движения в различных направлениях, (для юношей - с гантелями 2-3 кг), то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;

-упражнения для мышц туловища – из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; с отягощениями (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора;

-упражнения для мышц ног – приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; продольный и поперечный шпагаты;

-упражнения для мышц всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом па перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами;

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

Этап высшего спортивного мастерства

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

-ОРУ, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

-легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину;

-подвижные и спортивные игры: эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

При проведении занятий по ОФП следует учитывать следующие способности выполнения физических упражнений – общеразвивающие упражнения (от 6 до 8) в 1-ой части занятия выполняются в быстром темпе, повторяя 8-12 раз. Важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование: гимнастические скамейки, шведскую стенку, скакалки, штанга, гантели и др. В подготовительном периоде вначале утренней или вечерней тренировки желательно планировать бег «гладкий» в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 10 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок.

Общая физическая подготовка способствует не только повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм обучающегося на каждом этапе подготовки. Тренерам-преподавателям при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка

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

Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, выносливость, координацию, ловкость, прыгучесть.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной акробатики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов парно-групповой акробатики. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и

реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*, когда она осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой*.

Этап начальной подготовки до года обучения (НП-1)

1. Упражнения для развития специальной координации и ловкости:

-ОРУ 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. Для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

-упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

-различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.

-упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

-*Упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке* (разновидности ходьбы, поворотов).

-*Упражнения на приземление* (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

2. Упражнения для развития специальной гибкости:

-из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

-из седа па полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;

-упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;

-у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

-мост из положения лежа на спине;

-полушпагат на левую и правую ногу;

-стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести:

-напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

-поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

-приседания: ноги врозь и вместе;

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- прыжки в упоре лежа - на месте и с продвижением;
- подтягивания в висе лежа, в висе;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно).

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП-2, 3)

1. Упражнения для развития специальной координации и ловкости:

- повторение программы 1-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для всего тела – приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
- в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела - прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо;
- из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
- из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове;
- прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180°, соединения различных прыжков;

2. Упражнения для развития специальной гибкости:

- повторение программы 1 года обучения;
- разновидности «мостов» (с прямыми ногами, на одной ноге), «мост» наклоном назад из основной стойки;
- шпагат на левую и правую ногу;
- наклоны вперед из положения сидя и стоя.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести:

- повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;

- поднимание ног из виса до 90 и выше;
- упражнения на тренажерах (стойках и др.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения (УТГ-1)

1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:
 - в сед и на ноги (6-8 серий и более);
 - с поворотами на 90 и 180°;
 - комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.
3. Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут):
 - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;
 - сальто вперед и назад в группировке.
4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.
5. «Стойечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги.
6. Упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения (УТГ-2)

- совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стойки, чучела, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.;
- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке;
- «стойечная» подготовка: разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360;
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения (УТГ-3)

- упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.
- прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.
- темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).
- упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу

различных предметов и приспособлений.

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

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

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 4-го года обучения (УТГ-4)

Дальнейшее совершенствование программного материала из программы 3-го года с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

Учебно-тренировочная группа 5-го года обучения (УТГ-5)

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с камеры, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках, с мини-трампов и пр.

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, в поролоновую яму, с мини-трампов и пр.

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

- стоечная подготовка (разновидности стоек на кистях, выход в стойку на руках силой (спичаг, через горизонтальный упор));

- упражнения для вестибулярного аппарата: сальто вперёд с поворотом на 180 градусов, соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке и прогнувшись, пируэтов;

- темповые броски партнера, находящегося в стойке на руках (плечах, на четырёх); то же в стойке на ногах; специальные упражнения с предметами (стоялками, приспособлениями для баланса и пр.);

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

- упражнения в тренажерном зале.

Этап высшего спортивного мастерства

- стоечная подготовка (разновидности стоек на кистях, стойки силой);

-совершенствование упражнений для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений - боковых, вперед, назад и с продольным вращением;

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

-упражнения с отягощением (гантели, мини штанга);

-упражнения в тренажерном зале.

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

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

-соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

-соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

-соответствие временного интервала работы.

Материал данного подраздела способствует формированию базовых акробатических навыков на учебно-тренировочных этапах и овладению конкретными, более сложными акробатическими элементами на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «акробатический» стиль исполнения.

Очень важно выполнять различные упражнения в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыки, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов, выполняя виды многоборья в целом и по частям. Планирование упражнений в таком виде может быть дополнительным: являться частью тренировочного занятия в подготовительный период подготовки к ответственным соревнованиям на протяжении 3-4 недель. Упражнения СФП, создающие специальный фундамент технической подготовки, выполняются с уменьшенной интенсивностью.

Участие в спортивных соревнованиях

Для участия в соревнованиях обучающимся, необходимо соблюдение следующих требований:

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

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

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 2), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемое участие в спортивных соревнованиях, обучающихся МАУДО «СШОР «Спутник» по этапам спортивной подготовки указано в таблице 6.

Техническая подготовка

Технической подготовкой (ТП) называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося и совершенствование техники движений, и доведение ее до совершенства. Для достижения наилучшего результата в спортивной акробатике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно-групповых элементов, стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Программный материал по технической подготовке включает в себя:

- акробатические упражнения и элементы индивидуальной работы;
- парно-групповую акробатическую подготовку, состоящую из: балансовых и вольтижных элементов и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике разработанной Техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России на 2022-2024 г.г. с учетом дополнений и изменений (Приложение № 3).
- хореографическую подготовку;

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: **подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка.**

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства акробатов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа. Разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Последнее как понятие применительно в данном случае к спортсменам различных квалификационных групп.

Все акробатические упражнения условно делятся на две группы:

- группа балансирования,
- группа вращений.

В основе балансирования лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, равновесия, висы, упоры, мосты, шпагаты, поддержки и пирамиды.

В группе балансирования в зависимости от способов исполнения можно выделить два вида упражнений:

- упражнения, выполняемые без фазы полета (силой, махом, рывком, толчком).
- упражнения, выполняемые с фазой полета (броском, прыжком).

Группа вращений объединяет все акробатические упражнения, связанные с различными вращениями тела акробата. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. Таким образом, в группе вращений можно выделить в зависимости от способа создания вращения два вида упражнений:

- упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты и т.д.).
- упражнения, связанные с вращениями и полетом (полеты, полуперевороты, перевороты и сальто, в том числе и с поворотом вокруг продольной оси).

Внутри каждого вида движения отличаются направлением вращения (вперед, назад, в стороны) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись).

Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что: вращение может происходить вокруг разных осей:

- поперечной (вращения назад и вперед),
- переднезадней (колесо, боковое сальто),
- продольной (повороты),
- одновременно вокруг двух осей (курбет с поворотом, сальто с пируэтом).

При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, затяжное сальто, двойное сальто, первое из которых прогнувшись, второе в группировке).

Одновременно с вращением вокруг осей акробат перемещается по определенной траектории.

Техническое мастерство определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения. Максимальная оценка может составлять 10,0 баллов – оценка за технику, 10,0 баллов – оценка за артистизм).

Базовая акробатическая подготовка в спортивной акробатике и на начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

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

К подгруппе статических упражнений относятся:

-*мосты и шпагаты* – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

-*стойки* – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходив с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

-*равновесия* – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

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

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и

полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

-перекаты и кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

-полуперевероты – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

-перевороты – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

-сальто – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

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

Среди упражнений в балансировании различаются:

-входы и наскоки – важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего – совпадающей и не совпадающей;

-поддержки – выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) – с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

-упоры, стойки, равновесия – общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

-взаимные перемещения партнеров – необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевероты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений – **упражнения групповые**. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками, смешанными парами и парами (женскими, мужскими) и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

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

1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;

2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;

3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;

4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;

6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

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

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

- разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;

- обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;

- обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;

- совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца. Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия.

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

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой.

Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

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

Пара/группа должны демонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя лицо и тело. Должна быть логическая согласованность или гармония в эмоциональном выражении между партнерами. Партнеры должны демонстрировать способность передавать настроение, играть роли или характеры в течение всего упражнения. Композиции, составленные хореографами, раскрывают умение спортсменов красиво, грациозно двигаться, демонстрируя все грани акробатики.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

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

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним,

использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);

- выполняться под музыку, не содержащую слов;

- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.

- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);

- быть выполнено с максимальной амплитудой;

- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);

- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);

- единство и насыщенность логически расставленных движений;

- способы, в которых элементы, включая хореографические связи, привлекают внимание зрителей;

- плавность, не нарушаемая прерываниями;

- разнообразие во взаимодействиях партнеров;

- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению.

Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;

- баланс между хореографией и элементами трудности;

- равномерное распределение движений различного характера;

- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

Главные задачи хореографической подготовки на начальном этапе:

- обучение правильной постановке рук, ног и выработка правильной осанки;

- изучение основ классического танца у опоры, в партере;

- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;

- развитие музыкальности, чувства ритма;

- развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;
- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

Главные задачи хореографической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение качества и стабильности исполнения хореографических элементов;
- совершенствование выразительности, музыкальности, артистичности.

В годичном цикле тренировки спортсменов – акробатов разного возраста и квалификации задачи хореографической подготовки изменяются в зависимости от периода. Наибольший удельный вес занятия хореографией имеют в подготовительном периоде. Главные задачи этого периода направлены на обучение новым элементам, освоение вольных упражнений, воспитание физических качеств. В соревновательном периоде спортсмены совершенствуют выученные движения, добиваясь чистоты, выразительности и стабильности. Непосредственно в период соревнований хореографические нагрузки снижаются. Однако упражнения у станка, повторение хореографических элементов из вольных упражнений остаются обязательными и в это время. В переходном периоде хореографическая подготовка остается важной составной частью системы подготовки спортсменов-акробатов и направлена на развитие физических качеств посредством хореографии, а также танцевальности и выразительности движений. В этот период тренер-преподаватель по хореографии должен много времени уделять составлению новых вольных упражнений.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1. Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которые целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.
3. Музыкальные игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретические сведения сообщаются детям в форме объяснения игры.
4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки до года обучения (НП-1)

1. Хореография:

- различные виды танцевальных шагов (приставной шаг вперед, в сторону,

назад в Пп; переменный шаг, галоп, сочетания шагов и др.)

- элементы классического танца у опоры (изучение позиций 1, 2, 3; demi plie по 1, 2, 3 п-и; grand plie по 1, 2, 3 п-и и др.)

- элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2; переводы рук по позициям; demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Bt.tendu в медленном темпе)

- равновесия (стойка на носках, руки на пояс; то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз; вертикальное, нога назад; «ласточка»; «цапля»)

- различные виды прыжков (прыжок прогнувшись; толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед).

2. 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»).

Различные соединения: из основной стойки – 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 вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка па лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего - упор лежа;

- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП-2, 3)

1. Хореография:

- повторение программы 1-го года обучения;

- различные виды танцевальных шагов (приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп и 3 п-и; переменный шаг, галоп, полька, сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);

- элементы классического танца у опоры (изучение позиций 1, 2, 3; demi plie по 1, 2, 3 п-и; grand plie по 1, 2, 3 п-и, Releve - поднимание и опускание на полупальцы - по 1, 2, 3 п-и и др.);

- элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2; переводы рук по позициям; demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Bt.tendu в медленном темпе, работа над осанкой)

- равновесия (повторение программы 1-го года обучения)

- основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, припадания, «ковырялочка»);

- различные виды прыжков (повторение программы 1-го года обучения,

толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие).

2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед с поворотом;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение «курбета»;
- обучение «рондата»;
- различные соединения:

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

2. Из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180°;

3. Из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом крутом.

3. Парные упражнения:

-нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний - встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;

-нижний – в полуприседе, верхний - встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

4. Групповые упражнения:

-верхний стоит спиной к нижнему, нижний берет верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бедра нижнего;

-нижний и средний - выпады друг к другу, верхний - стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой);

-нижний лежит на спине, верхний делает равновесие опираясь животом о ступни нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;

-нижний – в полуприседе, средний на коленях нижнего, верхний - стойка на руках с поддержкой среднего;

-нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения (УТГ-1)

1. Хореография:

- совершенствование осанки;
- элементы классического танца у опоры:

- 1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- 2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- 3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
- 4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
- 5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад;

-элементы классического танца на середине:

- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ changement de pied/ Echappe/

pas chasse вперед и назад.

Элементы характерного танца.

1. Крестный ход или «плетенка».

2. элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

-элементы художественной гимнастики:

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, шаг - смена ног, прыжок оленем, прыжок с поворотом на 360.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

2. Акробатические упражнения:

-из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

-из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;

-«шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;

-из основной стойки - «мост» – опуститься и встать;

-стойка на руках - кувырок вперед;

-из стойки на руках - «мост»- встать (переворот вперед на две ноги);

-«Вальсет» - «рондат»;

-обучение «фляку»

-кувырок вперед с разбега на горку матов;

-обучение - «сальто» вперед.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранном виде):

-парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

-групповые упражнения для 3 человек: нижний - выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний - стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний - стойки на руках на полу с поддержкой их нижним за голени; нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний - стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой.

-групповые упражнения для 4 человек: нижний и первый средний -выпады, второй средний - стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний - стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний - сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние- стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний - стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний - стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

Во всех дисциплинах акробатики изучение и совершенствование программы I-го юношеского спортивного разряда из действующей на 2022-2024гг. классификационной обязательной программы для парно-групповой акробатики, разработанной техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) с учетом всех дополнений и разъяснений. (Приложение № 3). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (или без).

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения (УТГ-2)

1. Хореография:

-элементы классического танца у опоры:

- из 1, 2, 3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);
- - из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);
- отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);

-упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);

-прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций (сотте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;

-элементы танца и танцы - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

2. Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка вперед и назад на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов.
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;

- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад - переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранной дисциплине):

Изучение и совершенствование элементов I юношеского спортивного разряда и изучение элементов III спортивного разряда из действующей на 2022-2024 гг. классификационной обязательной программы для парно-групповой акробатики, разработанной техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) с учетом всех дополнений и разъяснений (Приложение № 3). Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (или без).

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения (УТГ-3)

1. Хореография:

-у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45-90° во всех направлениях (девлоне); подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения, полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.;

-без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом.

-элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания
- курбет в шпагат;
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед - в группировке, согнувшись;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь в упор лежа;

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранной дисциплине):

Изучение и совершенствование элементов III и (или) II спортивного разряда из действующей на 2022-2024гг. классификационной обязательной программы для парно-групповой акробатики, разработанной техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) с учетом всех дополнений и разъяснений (Приложение № 3). Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное

сопровождение (см. правила по спортивной акробатике - 2022-2024 гг.).

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения

Учебно-тренировочная группа 4-го года обучения (УТГ-4)

Совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование элементов II и I спортивного разряда из действующей на 2022-2024 гг. классификационной обязательной программы для парно-групповой акробатики, разработанной техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) с учетом всех дополнений и разъяснений (Приложение № 3). Обучающиеся разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение.

Основным документом в работе тренера, работающего со спортсменами начиная с I спортивного разряда и выше является Свод Правил (ФИЖ) по спортивной акробатике на 2022-2024 гг. с учетом всех дополнений и разъяснений к правилам, где четко изложены все специальные требования к упражнениям, их трудность и др.

Минимальная трудность парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин для I спортивного разряда: БАЛАНСОВОЕ – 40 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 30 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 60 ед.

Максимальная трудность этого упражнения не ограничена. За каждую 1 ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

Учебно-тренировочная группа 5-го года обучения (УТГ-5)

1. Хореография:

Совершенствование программы 4-го года обучения, увеличивая при этом темп и количество движений;

- касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман фондю);
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;
- то же с поворотом на 90°, то же в присед;
- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу (со сменой ног);
- прыжки с одной ноги на другую;
- элементы танца и танцы, изучение движений в современных ритмах.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- равновесие на локте (локтях);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
- стойка силой согнувшись;

- стойка на широко расставленных руках;
- переворот вперед, сальто вперед;
- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
- сальто прогнувшись с поворотом на 180.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранной дисциплины):

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений первого спортивного разряда и КМС из Свода Правил (ФИЖ) по спортивной акробатике на 2022-2024 гг. с учетом всех дополнений и разъяснений к правилам.

Минимальная трудность по программе «КМС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет:

БАЛАНСОВОЕ – 60 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 50 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 80 ед.

Изучение элементов программы кандидатов в мастера спорта

ПАРЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Вход в стойку или равновесие
2. «В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своей стопе/ах (без поддержки «Н»)
3. «В» движение
4. «Н» движение

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)
2. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра
3. Элемент «В» с вращением не менее 4/4 сальто
4. Элемент «В» с поворотом не менее 360 градусов

ГРУППЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. ЖЕН. Базовое построение на одной «Н» (одна «В»)
- МУЖ. Базовое построение на одном «Н» (один или два «В»)
2. «В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своей стопе/ах (без поддержки «Н»/ «Ср»)
3. «В» движение
4. ЖЕН. «В» силовой элемент или элемент на гибкость.
- МУЖ. Переход в пирамиде.

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)
2. ЖЕН. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра/ов
- МУЖ. Элемент толчком одного партнёра и ловлей 2-х или наоборот
3. Элемент с вращением не менее 4/4 сальто
4. Элемент с поворотом не менее 360 градусов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Элемент на гибкость
2. Балансовый элемент

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Сальтовый элемент 2-й категории.
2. Связка из 2-х и более акробатических элементов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Хореография:

Совершенствование программы предыдущих этапов обучения, совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков (прыжок махом ногой вперёд и назад, широкий прыжок со сменой ног, прыжок кольцом с двух, перекидной прыжок в равновесие, прыжок касаясь с разгибанием ноги вперёд, с переменного шага прыжок касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие и пр.)

Соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями.

Использование пройденного материала при составлении музыкальных комбинаций в парных и групповых упражнениях.

2. Акробатические упражнения:

- совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов;
- совершенствование техники выполнения индивидуальной работы (рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, статическая работа, упражнения на гибкость и пр.);
- разучивание различных видов связок индивидуальной и парно-групповой работы;
- «накатывание» программы.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранной дисциплине):

Совершенствование техники выполнения элементов и упражнений КМС, разучивание элементов программы МС из Свода Правил (ФИЖ) по спортивной акробатике на 2022-2024 гг. с учетом всех дополнений и разъяснений к правилам.

Минимальная трудность по программе «КМС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет: БАЛАНСОВОЕ – 60 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 50 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 80 ед.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Хореография:

Совершенствование программы предыдущих этапов, совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков. Использование пройденного материала при составлении музыкальных комбинаций в парных и групповых упражнениях. Усложнение хореографической постановки композиций, совершенствование артистичности исполнения.

2. Акробатические упражнения:

- совершенствование и закрепление ранее изученных индивидуальных и парно-групповых акробатических элементов, и связок;

-разучивание различных видов связок индивидуальной и парно-групповой работы;

-«накатывание» программы.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранной дисциплине):

Изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС из Свода Правил (ФИЖ) по спортивной акробатике на 2022-2024 гг. с учетом всех дополнений и разъяснений к правилам.

Требования к составлению упражнений:

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующих Таблиц Трудности для каждой дисциплины, стоимость которых не менее 1 единицы. Упражнения выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение.

2. Максимальное количество элементов в упражнениях не ограничено, минимальное количество должно отвечать требованиям Свода правил для каждой дисциплины.

3. При пропуске или замене парно-группового, или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1.00 балл.

4. Требования к составлению выполняемых упражнений, сбавки за допущенные ошибки и их судейство соответствуют Своду правил и дополнениям Технического комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.

5. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента.

6. Минимальная трудность по программе «МС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет:

Трудность для выполнения норматива «Мастера спорта» БАЛАНСОВОЕ – 90 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 80 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 110 ед.

Возрастная группа юноши, девушки МС 12-18 лет- БАЛАНСОВОЕ – 80 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 70 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 100 ед.

Возрастная группа юниоры, юниорки МС 13-19 лет- БАЛАНСОВОЕ – 120 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 100 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 140 ед.

Возрастная группа мужчины, женщины МС 14 лет- нет ограничений.

Максимальная трудность отдельных элементов и всего упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях спортивных соревнований. В спортивной акробатике нет непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в спортивной акробатике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка не мало важна в подготовке акробатов к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Важное значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участников соревнований.

Тактическая подготовка в спортивной акробатике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, хореографической психологической и др.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором тактики и ее формами (индивидуальной, групповой).

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание специальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют учащемуся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям учащихся группы или пары (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования учащихся, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Внешнее «оформление» обучающегося – подбор специального костюма, причёски, выход на ковер.

4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

6. Рациональное распределение трудных элементов между учащимися с учётом их индивидуальных возможностей.

В последовательности обучения спортивной технике и тактике имеются некоторые особенности, зависящие от принадлежности спортивной акробатики к той или иной классификационной группе.

Необходимо научить акробатов тактическим правилам и приемам.

Тактические приемы.

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях учащийся акробат имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи. К этому следует подготавливать учащихся на учебно-тренировочных занятиях. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекции.

2. Показ своих возможностей при опробовании упражнений накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших акробатов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования упражнений, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда акробат не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста. Другие акробаты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев учащийся акробат ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного противника из другой или из своей команды.

Тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы спортсменам акробатам для успешного выступления на соревнованиях.

В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- выставлять себе оценки за выполнение упражнения;
- выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;

Внимательное отношение спортсменов и педагога к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

Результат тактической подготовленности учащегося является:

-овладения учащимся средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики),

-овладение формами тактики (индивидуальной, групповой).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки обучающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Таблице 21.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈180/240		
	История возникновения вида спорта спортивная акробатика и его развитие	≈10/20	сентябрь	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	≈10/15	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Социальные функции спорта.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈10/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈10/15	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈10/15	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 спортивная акробатика	≈15/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта спортивная акробатика	≈15/20	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 спортивной акробатике.
	Режим дня и питание обучающихся	≈15/15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	≈10/20	ноябрь-май	Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях.
	Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	≈15/20	январь-сентябрь	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы антидопингового обеспечения спорта	≈60/60	по плану	Понятие допинга в спорте. Антидопинговые правила. Запрещенный список. Допинг-контроль. Онлайн курс на сайте РУСАДА.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	≈1080/1260		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/80	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	≈70/80	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	≈70/80	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы спортивного питания	≈70/80	май-июнь	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	≈70/90	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

	Основы спортивной подготовки	≈80/90		Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта спортивная акробатика	≈80/90	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈70/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта спортивная акробатика	≈70/80	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈360/420	в течение года по плану	Основные правила по виду спорта спортивная акробатика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1800		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈190	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 спортивная акробатика.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈190	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈190	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈190	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	≈190	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. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных

				навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по спортивной акробатике и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈190	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈660	в течение года по плану	Основные правила по виду спорта спортивная акробатика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.

	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈900		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈50	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	≈40	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	≈50	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	≈50	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	≈50	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
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈660	в течение года	Основные правила по виду спорта спортивная акробатика. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговая программа. Онлайн курс на сайте РУСАДА. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	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.

Психологическая подготовка

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика – технико-эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации.

Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спорта, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждение, педагогическое внушение, моделирование соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов -психологов. В связи с тем, что у ведущих

спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в подготовительной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и нравственности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 11.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 12.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная акробатика» необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный,
- ✓ первичный,
- ✓ повторный,
- ✓ внеплановый,
- ✓ целевой.

Виды инструктажа по технике безопасности
(в соответствии с ГОСТом 12.0.004-215
«Организация обучения безопасности труда»)

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае».

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм.

ИОТ № 028-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивной акробатике».

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм».

ИОТ № 034-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике».

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь и тренировочные сборы.

ИОТ № 040-2018 «Инструкция по проведению осмотра и испытаний

спортивного инвентаря и оборудования на безопасность».

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки».

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программ

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

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

Учебно-тренировочный процесс обучающихся по виду спорта «спортивная акробатика» осуществляется на базе «акробатического манежа» МАУДО «СШОР «Спутник» по адресу г. Красноярск, ул. Малаховская, 5А, стр.1, спортивное сооружение (типовой проект), 3-х этажное здание – 1874,9 м² находящегося в оперативном управлении администрации города Красноярска (Распоряжение администрации г. Красноярска от 28.12.2016 г. № 6607-невд).

Спортивный объект находится в оперативном управлении администрации города Красноярска. Распоряжение администрации города Красноярска от 28.12.2016 г. № 6607-невд. Объект спорта внесен во Всероссийский реестр объектов спорта.

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238).

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблице 23.

- обеспечение спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указаны в Таблице 24.

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

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	комплект	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 и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

		Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Бейсболка	штук	на обучающегося								
	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося								
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося								

	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося								
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучаю щегося								
	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на обучаю щегося								
	Носки	пар	на обучаю щегося								
	Футболка	штук	на обучаю щегося								
	Чешки гимнастические	пар	на обучаю щегося								
	Шорты спортивные	штук	на обучаю щегося								

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации. -М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
5. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоровье, 1986. – 128 с.
6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1988. – 166 с.
7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. – 85 с.
8. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.

9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, «Народная света», 1978.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
11. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
12. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.: ФАР, 2008. – 64 с.
13. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. – 92 с.
14. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
15. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
16. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
18. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
20. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. - с. 10
21. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. –56с.
23. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
24. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
25. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с., ил.
26. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
27. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

28. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ACADEMIA, 2003. – 479 с.
30. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й.- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossivska/5507/
10. Международная федерация гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
11. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
12. Федерация спортивной акробатики России – <http://acrobatica-russia.ru/>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

18. Министерство спорта Красноярского края- www.kraysport.ru
19. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска- www.krassport.ru
20. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск- www.krassputnik.ru
21. Одаренные дети Красноярья – www.krastalant.ru
19. Научно-практический центр спортивной медицины - www.krassportmed.ru
20. Красноярский колледж олимпийского резерва - www.kkor24.ru

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «___» _____ 20__ г.

Выдана _____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка МАУДО «СШОР «Спутник»

Фамилия, имя,

отчество _____

Пол М / Ж

Дата рождения _____

Адрес местожительства _____

Перенесенные заболевания

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту: дата, результаты)

Данные лабораторных исследований

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний

Данные УЗИ сердца за текущий год

Подпись лица, заполнившего справку

Место печати врача

Место печати ЛПУ

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МАУДО «СШОР «СПУТНИК»				
№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников +кол-во тренеров
1	Всероссийские соревнования "Две Звезды"	06-11 февраля	Краснодар	5+1
2	Первенство МАУ "СШОР "Спутник" "Прояви себя!"	17 февраля	Красноярск	55
3	Всероссийские соревнования "Памяти Александра Дергунова"	15-20 февраля	Октябрьский	6+1
4	Чемпионат и первенство Красноярского края	20-23 февраля	Красноярск	45
5	Всероссийские соревнования "На призы ЗТ СССР В.Д. Литвинова"	23-28 февраля	Воронеж	6+1
6	Чемпионат и первенство СФО	01-06 марта	Новосибирск	19+3
7	Всероссийские соревнования "Черное золото Приобья"	14-19 марта	Нижневартовск	5+1
8	Первенство Кузбасса	март	Анжеро-Судженск	7+1
9	Первенство России юноши, девушки 11-16 лет	21-26 марта	Великий Новгород	5+1
10	Первенство России юноши, девушки 12-18 лет	25-30 марта	Великий Новгород	6+1
11	Кубок России	27 марта-02 апреля	Екатеринбург	3+1
12	Первенство Ленинского района г. Красноярска "Весенние Звездочки-2023"	31 марта	Красноярск	45
13	Первенство России среди юниоров и юниорок 13-19 лет	06-12 апреля	Ярославль	6+1
14	Всероссийские соревнования "Кубок МСМК М.Г.Круглякова"	18-23 апреля	Волгоград	8+2
15	Всероссийские соревнования "Кубок Нечерноземья"	23-27 апреля	Тверь	6+1
16	Первенство и чемпионат города Красноярска	26-28 апреля	Красноярск	70
17	Всероссийские соревнования "Кубок ЗТ СССР В.Гургенидзе"	28 апреля-03 мая	Моск. обл., г.Одинцово	6+1
18	Краевые соревнования и первенство города Канска	04-07 мая	Канск	40+4
19	Чемпионат России	16-22 мая	Волгоград	3+1
20	Первенство МАУ СШОР "Спутник" памяти директора А.А. Аникина	19 мая	Красноярск	35
21	Первенство Республики Алтай	июнь	Горно-Алтайск	5+1
22	Международные соревнования "Иртышские зори"	23-28 июня	Казахстан, Павлодар	3+1
23	ТМ в каникулярный период Лесной	конец мая	10 дн	20+1

24	ТМ в каникулярный период Лесной	конец августа	10 дн	15+2
25	Международные соревнования "Кубок Золотова"	05-10 сентября	Великий Новгород	6+1
26	Всероссийские соревнования "Памяти ЗТ СССР Г.К.Казадживеа"	11-16 сентября	Краснодарский край, Туапсинский р-н, пгт. Новомихайловский	8+2
27	Всероссийские соревнования "Жемчужина Алтая"	25-30 сентября	Горно-Алтайск	10+1
28	Всероссийские соревнования "Кубок Петра 1"	03-08 октября	Санкт-Петербург	6+1
29	Первенство МАУ СШОР "Спутник" СШОР по ОФП, СФП, ТП	14 октября	Красноярск	170
30	Чемпионат России (командный и в упражнениях)	24-29 октября	Воронеж	3+1
31	Кубок Красноярского края	25-27 октября	Красноярск	8
32	Городской турнир "Восходящие звезды"	25-27 октября	Красноярск	50
33	Всероссийские соревнования "Кубок ЗТР С.Г. Плешкова"	04-09 ноября	Красноярск	20
34	Всероссийские соревнования "Кубок Волкова"	10-15 ноября	Великий Новгород	6+1
35	Всероссийские соревнования "Кубок Урала"	16-19 ноября	Екатеринбург	11+2
36	Всероссийские соревнования "Сердца четырех"	20-24 ноября	Киров	5+1
37	Всероссийские соревнования "Памяти И.С. Конева"	24-27 ноября	Киров	6+1
38	Первенство Ленинского района г. Красноярска "Осенние Звездочки- 2023"	24 ноября	Красноярск	50
39	Всероссийские соревнования "Кубок имени ЗТ СССР В.Д.Павловского"	28.11-03.12.	Москва	6+1
40	Первенство Новосибирской области	ноябрь	Новосибирск	15+2
41	Всероссийские соревнования "На призы ЗМС Ю.Зикунова"	04-08 декабря	Омск	13+2
42	Всероссийские соревнования "Никульские пируэты"	09-12 декабря	Великий Новгород	8+1
43	Первенство Свердловского района г. Красноярска	10 декабря	Красноярск	20
44	Всероссийские соревнования "Звезды Кремля"	13-18 декабря	Москва	5+1
45	Краевые соревнования	13-16 декабря	Минусинск	20+3
46	Всероссийские соревнования "На Кубок ЗТР К.М.Наумовой"	19-24 декабря	Орел	5+1
47	ТМ перед первенствами и чемпионатами края, СФО, России, Всероссийскими и международными соревнованиями	в течении года	по назначению	

(Редакция 2021 года, действует с 01.01.2022 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель
Технического комитета ФСАР



Д.А. Винников



«УТВЕРЖДАЮ»
Президент Федерации спортивной акробатики
России



Н.В. Никитин

«10» декабря 2021 г.

«10» декабря 2021 г.

Обязательной программы по спортивной акробатике

2022-2024 годы

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящая Классификационная программа по спортивной акробатике разработана на основе Правил вида спорта «спортивная акробатика» (далее – Правил), утвержденных Министерством спорта России (далее – Минспорт РФ). Действие Классификационной программы распространяется на все официальные спортивные соревнования, проводимые на территории Российской Федерации. Целью настоящей Классификационной программы по спортивной акробатике является обеспечение проведения соревнований с соблюдением требований в рамках Правил соревнований по спортивной акробатике, и разработанных Техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (далее - ФСАР) дополнений и изменений к Правилам.

1.1 Соревнования по спортивной акробатике проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

- Пара - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)
- Пара - многоборье (женщины; юниорки; девушки)
- Смешанная пара- многоборье (мужчины, женщины; юниоры, юниорки; юноши, девушки)
- Тройка - многоборье (женщины; юниорки; девушки)
- Четвёрка - многоборье (мужчины; юниоры; юноши)
- Пара – балансовое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)
- Пара – балансовое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)
- Смешанная пара - балансовое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)
- Тройка - балансовое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)
- Четвёрка - балансовое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)
- Пара – темповое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)
- Пара – темповое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)
- Смешанная пара - темповое упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)
- Тройка – темповое упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)
- Четвёрка – темповое упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)
- Пара – комбинированное упражнение (мужчины, юниоры, юноши,

- мальчики)
 - Пара – комбинированное упражнение (женщины, юниорки, девушки, девочки)
 - Смешанная пара – комбинированное упражнение (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки)
 - Тройка – комбинированное (женщины, юниорки, девушки, девочки)
 - Четвёрка – комбинированное упражнение (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)
- 1.2 Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм определяется ЕВСК. Разница в возрасте между партнерами, выступающими по программе спортивных разрядов - не лимитирована. Исключение – программа Возрастных групп.
- 1.3 Спортсмены, выступающие по программе III юношеского спортивного разряда, выполняют упражнение, включающую в себя от 6 до 8 индивидуальных элементов, которые должны быть представлены 4-мя категориями: гибкость, баланс, ловкость (элементы в позу) и акробатические прыжки. Упражнение разрабатывается и утверждается региональными федерациями.
- 1.4 Спортсмены, выступающие по программе II и I юношеских спортивных разрядов, выполняют одно обязательное упражнение – Комбинированное.
Спортсмены, выступающие по программе III и II спортивных разрядов, выполняют два обязательных упражнения – Балансовое и Темповое.
- 1.5 Спортсмены, выступающие по программам I спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (Балансовое и Темповое) упражнения и одно произвольное (Комбинированное) упражнение, которое соответствует действующим Правилам, а также требованиям, разработанным Техкомом ФСАР и утверждённым Исполкомом ФСАР.
- 1.6 Спортсмены, выступающие по программе мастер спорта России, выполняют три произвольных упражнения согласно действующим Правилам, а также требованиям к трудности выполняемых упражнений согласно Таблице 1.
- 1.7 Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям (согласно Таблиц 1 и 2) и к произвольному Комбинированному упражнению в соответствии с Таблицей 1, и действующими Правилами и Требованиями ФСАР.
- 1.8 Спортивные разряды, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы по программе соответствующего или более высокого спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, согласно ЕВСК. В нормативе для выполнения разряда учитываются оценка или сумма оценок за технику исполнения упражнений.
- 1.9 Пункты, касающиеся составления упражнений и судейства, не оговоренные в данной Квалификационной программе, будут определяться согласно действующим Правилам соревнований и дополнениям, утверждённым ФСАР.

2. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- 2.1 Каждое упражнение представляет собой набор обязательных элементов, имеющих Специальные требования, и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характеров. Все элементы должны быть выбраны из Таблиц Трудности (ТТ), соответствующей дисциплины спортивной акробатики с учетом Специальных требований и ограничений.
Все заявленные для трудности и Специальных требований элементы должны быть задекларированы в Тарифном листе (ТЛ).
- 2.2 При составлении упражнений разрешается использование любых

акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них (не имеющих трудность). Элементы, не имеющие трудность или не вошедшие в действующие ТТ, могут получить временную стоимость, которая утверждается одним из членов Технического Комитета (ТК) ФСАР, присутствующего на отдельных соревнованиях.

После этого, необходимо будет подать заявку в ТК ФСАР для рассмотрения и утверждения стоимости таких элементов.

Элементы, не имеющие утвержденную стоимость, получают трудность ноль единиц.

- 2.3 Не расцененные элементы или элементы с трудностью 0 единиц, учитываются только для выполнения Специального требования (см. Таблицы №1 и 2 данной программы).
- 2.4 Тарифные листы (ТЛ) должны быть заполнены согласно требованиям Правил. Не заявленные в ТЛ, но выполненные в упражнении элементы не получают трудность, при этом они могут засчитываться для выполнения Специального требования.
- 2.5 Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В любом из упражнений допускается музыка со словами. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.
- 2.6 Продолжительность каждого упражнения по программам со II юношеского спортивного разряда по II спортивный разряд включительно, не должна превышать 2 минуты. Продолжительность каждого упражнения для I спортивного разряда и КМС - согласно действующим Правилам, утверждённым Минспортом России.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 2.7 Во всех упражнениях минимальное количество парно-групповых и индивидуальных элементов должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1. При нарушении данного требования последует сбавка 1.0 балл за каждый невыполненный элемент.
- 2.8 В Балансовом и Темповом упражнениях должны быть выполнены парно-групповые элементы соответствующего характера согласно Таблицы 2. Комбинированное упражнение I спортивного разряда и КМС должно включать Специальные требования согласно действующим Правилам соревнований и Таблице 1. Комбинированное упражнение II и I юношеских спортивных разрядов должно включать все Специальные требования к парно-групповым элементам для Балансового и Темпового упражнений согласно Таблице 2. Требуется минимум 6 элементов: 3 балансовых и 3 темповых. Трудность между балансовой и темповой частями упражнения может иметь любые пропорции. За каждый невыполненный элемент и/или Специальное требование – сбавка 1.0 балл.
- 2.9 В каждом упражнении все партнеры должны выполнить индивидуальные элементы обязательного характера согласно Таблицы 2.
 - 2.9.1 В Балансовом упражнении, при условии выполнения обязательных индивидуальных элементов, остальные элементы могут быть представлены любой из 3-х категорий: гибкость, баланс или ловкость (элементы в позу).
 - 2.9.2 В Темповом упражнении все партнеры должны выполнить индивидуальные элементы из категории акробатических прыжков.
 - 2.9.3 В Комбинированном упражнении могут выполняться любые индивидуальные

элементы. Для I спортивного разряда и КМС один элемент должен быть сальто любой категории.

В Комбинированном упражнении II и I юношеских спортивных разрядов должны

быть выполнены все индивидуальные элементы, требуемые для Балансового и Темпового

упражнений, указанных в Таблице 2. Дополнительно могут выполняться любые индивидуальные элементы.

2.9.4 Каждый отдельно выбранный индивидуальный элемент должен принадлежать одной категории и исполняться всеми партнерами одновременно или последовательно.

2.10 Хореографические элементы не учитываются, как для выполнения специальных требований, так и для трудности.

За каждый не выполненный элемент и/или специальное требование – сбавка 1.0 балл.

2.11 Один элемент может удовлетворять несколько Специальных требований.

ОГРАНИЧЕНИЯ

2.12 Во всех упражнениях оценивается ограниченное количество (максимум) парно-групповых и индивидуальных элементов согласно Таблице 1. Разрешается выполнять элементы, сверх лимита, которые не будут оцениваться для трудности, но могут засчитываться для выполнения Специальных требований.

2.13 Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения, НЕ ограничены. Минимальная трудность элементов может быть 0 ед.

В Балансовом упражнении при выполнении статического удержания, в котором трудность положения «Нижнего» или Базы не расценены или имеют трудность 0 ед., стоимость положения или движения «Верхнего» определяется по наименьшей трудности в парах и по 1-ой группе трудности в группах.

2.14 При составлении всех упражнений должны учитываться ограничения и исключения, специфические для каждого вида акробатики в соответствии с действующими Правилами и/или дополнениями, утверждёнными Исполкомом ФСАР, а также данной программой.

Для спортсменов, выступающих по программам со II юношеского спортивного разряда по КМС включительно действуют следующие ограничения:

- В категории стоек (стр.15 ТТ) в боксе «В» - «мексиканка» (с указанными разновидностями) считается различным положением по отношению к другим стойкам этого же бокса («краб», «ивушка» и т.п.). Разновидности стоек «краб» и «ивушка» считаются одинаковыми положениями.
- Горизонтальные исходные положения и ловли (стр.13,14 ТТ), выполняемые на согнутых руках «нижнего/их» (предплечья, в «рыбку»), а также в «зацеп» на бедра или в «прогон» под бедра «нижнего/их» («качели») и т.п., считаются одинаковыми положениями.

Горизонтальные исходные положения и ловли, выполняемые на прямых руках «нижнего/их» («ласточка», «арабеска»), считаются одинаковыми положениями. Обе категории горизонтальных положений на согнутых руках и на прямых руках «нижнего/их» считаются различными по отношению друг к другу.

- Для II и I юношеских спортивных разрядов в темповом упражнении четверок может быть выполнено не более 3 (трех) горизонтальных ловлей для трудности.

Для III и II спортивных разрядов в темповом упражнении четверок может

- быть выполнено не более 2 (двух) горизонтальных ловлей трудности.
Для I спортивного разряда и КМС в темповом упражнении четверок может быть выполнена 1 (одна) горизонтальная ловля для трудности.
- В группах в Балансовом упражнении для разрядов со II-го юношеского спортивного разряда по II-ой спортивный разряд включительно могут выполняться без ограничения пирамиды из одной и той же категории, которые должны быть выбраны из разных боксов.
Для I-го спортивного разряда и КМС пирамиды из одной и той же категории могут быть выполнены не более 2-х раз во всем упражнении.
При этом Специальное требование – минимум 2 пирамиды из различных категорий, должно быть выполнено во всех разрядах, кроме юношеских.
 - Во всех разрядах базовые построения из одного бокса могут засчитываться в трудность 1 раз во всем упражнении.
- 2.15 Индивидуальные элементы, не характерные для определенного упражнения, а также не заявленные в ТЛ, либо выполненные повторно, (например, «рондат»), не оцениваются по трудности, при этом все последующие элементы получают трудность и могут удовлетворять Специальное требование.

3. ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ

- 2.16 Судейство соответствует утвержденным Правилам и действующим дополнениям Технического Комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.
- 2.17 В программах II и I юношеских спортивных разрядов при выведении общей оценки за упражнение выставляются:
- Оценка за Исполнение
 - Оценка за Артистизм не выставляется.
 - Оценка за Трудность.
- 2.18 В программах III и II спортивного разрядов при выведении общей оценки за упражнение выставляются:
- Оценка за Исполнение
 - Оценка за Артистизм (не обязательна)
 - Оценка за Трудность.
- 2.19 В программах I спортивного разряда и КМС при выведении общей оценки за упражнение выставляются:
- Оценка за Исполнение
 - Оценка за Артистизм
 - Оценка за Трудность.
- 2.20 Оценка за Трудность определяется делением общей трудности упражнения на 100 и не может превышать максимальный предел, установленного норматива трудности для соответствующего разряда согласно таблицы №1.
- 2.21 Допускается трудность упражнения ниже требуемой, но не ниже, чем на 20 ед. от требуемой трудности для КМС и на 10 ед. ниже требуемой трудности для I спортивного разряда.
Если трудность выполненного упражнения ниже допустимой трудности, то из оценки за трудность производится сбавка из расчета 0.1 балла за каждую недостающую единицу трудности. Например, в темповом упражнении программы КМС выполнена трудность 25 ед. при требовании 50 ед. допустимая трудность составляет 30 ед. (на 20 ед. ниже требуемой). В этом случае последует сбавка судьи по трудности 0.5 балла за недостающие 5 ед.
- 2.22 Сбавки за разницу ростовых показателей партнёров пар/групп производятся из общей оценки:

- для спортсменов, выступающих по программе МС – согласно действующим Правилам, утверждённых Минспортом России.
- для спортсменов, выступающих по программам 1-го спортивного разряда и КМС – (0.1/ 0.3)
- для спортсменов, выступающих по программам юношеских спортивных разрядов, а также II и III спортивных разрядов, сбавка за разницу в росте между партнерами не производится.

2.23 При выведении Окончательной оценки за Исполнение, производятся следующие сбавки:

- невыполнение Специальных требований (СТр),
- ошибки времени при выполнении балансовых элементов. Все остальные сбавки производятся из Общей оценки.

Таблица 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум – максимум)					Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	БАЛАНС	ТЕМПОВОЕ	КОМБИ	БАЛАНС		ТЕМП	КОМБИ	Индивид. элементы	
				Пары	Группы				
III юн.	Упражнение из индивидуальных элементов различных категорий 6 - 8 элементов								
II юн.			15				6 - 10 (3Б*+3Т)	3 - 6	7.5
I юн.			20						7.8
III спорт.	20	15		5-10	2-4 пир. 3-10 СУ	6-10		3 - 6	16.0
II спорт.	30	20							16.4
I спорт	40	30	60	5-10	2-4 пир. 3-10 СУ	6 - 10		3 - 6	25.2
КМС	60	50	80						25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным Правилам					26.4

* Б – балансовый элемент

Т - темповой элемент

СУ – статическое удержание

Разряд	КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ				
	БАЛАНС		ТЕМП	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
	Пары	Группы	Пары/Группы	Баланс	Темп
III юн.	Упражнение из индивидуальных элементов, включающая 4 категории: гибкость, баланс, ловкость (элементы в позу) и акробатические прыжки				

II юн.	любая стойка «В» с поддержкой «Н»	любая стойка «В» с поддержкой «Н»	элемент с пов. не менее 180*	- элемент кат.	Акробатич. прыжки:
I юн.	удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	гибкость	- элемент из кат. переворот ****

Таблица 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Разряд	БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ		ТЕМПОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
	Пары	Группы	Пары/Группы	Баланс	Темп
III спорт.	любая стойка «В» без поддержки «Н» *	любая стойка «В» без поддержки «Н» *	любая ловля «В»	элемент кат.	Акробатич. прыжки:
II спорт.	движение «В»	движение «В»	любое сальто не менее 3/4	гибкость	- связка из двух или более элементов
	движение «Н»	удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	элемент с пов. не менее 360*	элемент кат.	баланс
I спорт.	стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н»	стойка «В» на своих кистях	любая ловля в вертикальное положение «В» ***	элемент кат.	Акробатич. прыжки:
КМС	движение «В»	движение «В»	любое сальто не менее 4/4	элемент кат.	
	движение «Н»	удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	элемент с пов. не менее 360*	баланс	- сальтовый элемент
	вход**	любая база на одной/ом «Н»	соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	элемент кат.	ловкость (прыжки в позу)
МС	СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ				

* При выполнении стойки «В», поддержкой считается любая дополнительная опора, создаваемая

«Н» под любую часть тела «В» (например, стойка «В» на плечах «Н» с поддержкой руками «Н»). Поддержка, создаваемая «В» своими руками, не считается дополнительной опорой (например, стойка

«В» плечами на прямых руках «Н» с поддержкой руками «В»).

**Вход – передвижение «В» из более низкого или неоцениваемого положения в более высокое положение в пространстве с помощью партнера (- ов), завершающееся статическим удержанием.

***Ловля в вертикальное положение - это ловля «В», находящегося вертикально на своей опоре, – это любая стойка или любое вертикальное равновесие на стопах с поддержкой или без.

Вертикальные висы, седы, упоры не являются вертикальными положениями и не удовлетворяют требованию обязательного элемента.

**** В Темповом упражнении темповой переворот должен выполняться с приземлением на две ноги одновременно. При приземлении последовательно по одной ноге, за ним в связке должен быть выполнен следующий прыжковый элемент. Переворот боком, («колесо») при приземлении последовательно на ноги, может выполняться в остановку.

Данная программа разработана и составлена председателем Технического Комитета ФСАР Винниковым Д.А. с учетом предложений, представленных различными регионами страны и собранными в единый документ.

Начиная с 2014 года, члены Технического Комитета ФСАР внесли вклад в разработку данного документа и его совершенствование.

Технический Комитет благодарит Исполком ФСАР и всех тренеров, кто содействовал в его работе.