

**УПРАВЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ СЕВЕРСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
353240, Краснодарский край, Северский район,
станция Северская, улица Ленина, 132
тел. 8(86166)2-16-95**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ ст. Северской
от « 27 » августа 2026г.
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
ст. Северской МО Северский
район

_____ А.Н. Поляшенко
Приказ № 341 от
« 27 »августа 2026г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта спортивная акробатика**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 года № 902)

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Автор - составитель:
Горохова Диана Рафкатовна –
тренер - преподаватель
по спортивной акробатике
МБУ ДО СШ ст. Северской

ст. Северская, 2026

Содержание.

I. Общие положения.	
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».	
3. Сроки реализации	4
4. Объем программы	5
5. Виды обучения	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	9
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9. Планы инструкторской и судейской практики	12
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III. Система контроля.	
11. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	21
12. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки ...	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика».	
13. Программный материал	25
14. Учебно-тематический план	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	
15. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы	38
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».	
16. Материально-технические условия реализации Программы	39
17. Кадровые условия реализации Программы	41
18. Информационно-методические условия	43

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 05.11.2025г. № 902 (зарегистрирован Минюстом России 09.12.2025г., регистрационный № 84511) (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Министерства спорта России от 10.06.2026г. № 429.

Образовательная программа разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2

4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. 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, на максимальную реализацию духовных и физических возможностей, подготовку спортивного резерва.

Как вид спорта спортивная акробатика выделяет свои спортивные дисциплины.

Перечень спортивных дисциплин по спортивной акробатике.

Дисциплина вида спорта- спортивная акробатика

(номер- код 0810001511Я)

Дисциплины	Номер- код
пара - балансовое упражнение	081001 1811Я
пара - темповое упражнение	081002 1811Я
пара - многоборье	081003 1811Я
пара - комбинированное упражнение	0810171811 Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081004 1811Я
смешанная пара - темповое упражнение	0810051811 Я
смешанная пара - многоборье	081006 1811Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081018 1811Я
тройка - балансовое упражнение	0810071811 Б
тройка - темповое упражнение	0810081811 Б
тройка - многоборье	0810091811 Б
тройка - комбинированное упражнение	0810191811 Б
четверка - балансовое упражнение	0810101811А
четверка - темповое упражнение	0810111811А
четверка – многоборье	0810121811А
четверка - комбинированное упражнение	0810201811А
командные соревнования	0810131811 Л

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для спортивной дисциплины «спортивная акробатика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)

Этап начальной подготовки	2-3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	2

Организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

4.Объем Программы.

Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832-936	936-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

5.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным 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	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности.

Для спортивной дисциплины: «спортивная акробатика»

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

5.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

5.5. Контрольные мероприятия.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

5.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план

(Приложение № 1 к Программе).

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.1. В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «спортивная акробатика»

6.2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий 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 8 часов.

6.3. На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в спортивной акробатике, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий спортивной акробатикой.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и

персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной

субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения (приложение №10 к Программе).

Представленная программа имеет цель подготовить не только акробатов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила соревнований по спортивной акробатике, правила поведения во время соревнований, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «юный судья», «судья по спорту 3 категории».

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами,

- помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Выполнять требования для присвоения званий «судья по спорту 2 (1) категории».

Примерные планы инструкторской и судейской План инструкторской практики

п/п	Темы инструкторской практики	Тренировочный этап		ССМ, ВСМ
		до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Навыки строевой подготовки	+	-	-
2.	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок	-	+	+
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	+	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях	—	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	+	+
6.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки	—	—	+
7.	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными акробатами по истории акробатики, о россиянах чемпионах мира, Европы, Всемирных игр.	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов	-	+	+

План судейской практики

п/п	Темы судейской практики	Тренировочный этап		ССМ, ВСМ
		до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	- Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+	+
	- Порядок вступления в соревнования команд и участников.	-	+	+
	- Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	—	+	+
	- Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	—	+	+
	- Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Верховное жюри. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные	—	—	+

	обязанности и полномочия судей.			
	- Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	—	—	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	—	—	+
	- Общие требования к соревнованиям.	—	—	+
	- Особенности судейства трудности и артистизма упражнений.	—	+	+
	- Классификация трудности акробатических элементов и соединений, определение трудности композиций.	—	—	+
	- Методика и техника судейства.	—	—	+
	- Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	— —	—	+
	- Содержание классификационных программ по спортивной акробатике.	—	—	+
	- Особенности проведения массовых соревнований по спортивной акробатике.	—	—	+
	-Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной акробатике.	+	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	— —	+	+
	- Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	—	+	+
	- Практика судейства соревнований учреждения.			
	- Практика судейства соревнований муниципального уровня.	—	+	+

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

10.1. Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая октября 2026 г. N 484н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

10.3. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

10.4. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки; - стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисломолочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные

цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

10.5. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия (приложение №9 к Программе)

10.6. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие	Восстановление	Педагогические:	Чередование

физических качеств с учетом специфики спортивной акробатике, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия,	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и	В процессе тренировки.

соревнования.		интенсивности. Восстановительны й массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после учебно- тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторн ой системы, лимфоцерекуляци и тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/ прохладный	8 – 10 мин
Через два часа после учебно- тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ	8 - 10 мин 5 мин
		теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный занятий день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей организма спортсмена. Целесообразно оборудовать при спортивной школе центр по восстановлению и функциональной диагностике.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний (приложение №8 к Программе).

11.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

11.2. Приложение № 5 к Программе.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

11.3. **Итоговая** аттестация проводится в конце последнего года обучения, завершающего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки для проверки освоения всей Программы. Порядок, формы и сроки проведения аттестации определяются организацией самостоятельно и закрепляются локальным нормативным актом. Аттестация проводится по ежегодному утверждаемому акту. По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

12. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой. Требования к результатам прохождения

Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, конкретизируются в Программе.

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.

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятии спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общее знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие, в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

-ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень общей физической и специально 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;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно- тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 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 антидопинговых правила и не иметь их нарушение;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы(испытания) по видам вида спортивной подготовки;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России «не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические рекомендации

Основная цель тренировки на данном этапе — осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Программа спортивной подготовки в группах начальной подготовки 1 года обучения является единой для всех видов акробатики. В группах свыше одного года спортивной подготовки осуществляется начальная специализация по видам акробатики. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Занимающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в соревнованиях СШ.

Первый год спортивной подготовки

1. ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег метров, кросс до 500 метров; - различные подвижные игры.

2. СФП

- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты);
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с

продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении);

- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

3 Техническая подготовка

3.1 Хореография;

3.2 Акробатические упражнения

(разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки вперед, назад; стойки на лопатках, стойки на голове);

- индивидуальные упражнения по программе 3 юношеского разряда;
- произвольные упражнения по программе 3 юношеского разряда в составах, - обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда.

Второй года спортивной подготовки

1 .ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,3 0,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега;
- различные подвижные игры.

2. СФП

- повторение программы 1 года спортивной подготовки; -упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке - разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку; - упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

3.Техническая подготовка

3.1. Хореография.

3.2. Акробатические упражнения: повторение ранее изученного, стойка на руках, колесо, шпагаты, мост из различных положений, перекидки; - упражнения по программе 2 и 1 юношеского разряда в составах.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ТЭ)

Методические рекомендации.

На этапе начальной спортивной специализации (ТЭ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДТ (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТЭ свыше 2х лет тренировочный материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах (ТЭ свыше 2-х лет) увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года спортивной подготовки в ТЭ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры).

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего тренировочного года на каждом занятии. Тренер должен готовить своих учащихся вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмены должны знать правила соревнований, иметь несколько вариантов соревновательной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п. Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим партнерам.

Первый год обучения спортивной подготовки ТЭ

1.ОФП

- 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);
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);
- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичам.

3. Хореографическая подготовка.

4. Техническая подготовка

4.1.Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III спортивного разряда действующей классификационной программы;

4.2.Индивидуальные элементы балансового и темпового упражнений программ III и II спортивного разряда действующей классификационной программы

Второй год обучения спортивной подготовки ТЭ

1. ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища –наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног –приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

■ 2. СФП

-упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180⁰, 360⁰, сальто вперед, назад в группировке;

- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180⁰, 360⁰.

3. Хореографическая подготовка.

4. Техническая подготовка

4.1. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе III и II спортивного разряда действующей классификационной программы;

4.2. Индивидуальные элементы балансового и темпового упражнений программы II спортивного разряда действующей классификационной программы.

Третий год спортивной подготовки ТЭ

1. ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног –приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов;

- упражнения с отягощением;

-спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360°, 540°, 720°;

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;

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

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий).

3. Хореографическая подготовка.

4. Техническая подготовка.

4.1.Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе II и спортивных разрядов действующей классификационной программы.

4.2.Изучение и совершенствование техники индивидуальных элементов П и I спортивных разрядов действующей классификационной программы.

Четвертый - пятый год обучения ТЭ

1.ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища — наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног — приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку; легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, ПРЫЖКИ в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

-спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, волейбол и мини футбол по упрощенным правилам;

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360⁰, 540⁰, 720⁰;

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180⁰, 360⁰;

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу,

«стоялках», возвышенной и динамической опоре);

- упражнения на гибкость — варианты переворотов, шпагатов, равновесий; - темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;

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

3. Хореографическая подготовка.

4. Техническая подготовка.

4.1.Изучение парно-групповых элементов программы КМС, совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 1 спортивного разряда действующей классификационной программы.

4.2. Изучение и совершенствование техники индивидуальных элементов 1 спортивного разряда и КМС действующей классификационной программы.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Методические указания

В группах спортивного совершенствования по годовому плану спортивной подготовки больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

Программный материал

1. ОФП

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

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих тренировочных этапах спортивной подготовки с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок; -
- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- плавание без учета времени;
- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини- футбол).

2. СФП

- строевая подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой); - упражнения 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).

3. Хореография

4. Техническая подготовка

4.1 Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех этапов подготовки)

В современной спортивной акробатике хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-2-го годов спортивной подготовки) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.
- Этап углубленной тренировки (тренировочные группы 3-5-го годов спортивной подготовки) всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.
- Этап спортивного совершенствования (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) — поддержание высокого уровня выполнения хореографических упражнений.

Хореография важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

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

Содержание изучаемого курса по хореографии

Практическая подготовка групп 1-2 года спортивной подготовки ТЭ

1. Упражнения общего воздействия.

- разновидности ходьбы, бега, прыжков, различные сочетания, комбинации на 8-16 счетов, с различной работой рук; - ходьба выпадами; - острый шаг с продвижением вперед; - пружинный шаг с выносом ноги вперед, в сторону, назад

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ),

- повторение программного материала начальной подготовки в различных сочетаниях и комбинациях с разновидностями передвижений и прыжков; - упражнения с переменным ритмом; - комбинированные упражнения: ОРУ сочетать с прыжками, равновесиями, танцевальными движениями; - упражнения с фиксацией позы продолжительное время.

3. Танцевальные шаги.

- повторение упражнений начальной подготовки; - различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук, с ОРУ.

4. Элементы классического танца у опоры.

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног;
- battement tendu крестом, средний темп; -
- Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я;
- Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной;
- Bt. frappe;
- rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад;
- grand Bt. gete;
- grand Bt. gete balanse;
- releve lent;
- battement developpe - вперед, в сторону, назад;
- releve - быстрый темп.

5. Элементы классического танца на середине.

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног;
- Bt. tendu с движениями руками;
- Bt. tendu gete;
- Bt. fondu на всей стопе;
- grand Bt. gete; _releve;
- прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.

5.1. Равновесия

- совершенствовать равновесия начальной подготовки (усложнять условия выполнения: после бега, ходьбы, прыжков стоять на 4-8 счетов);
- вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад).

5.2. Прыжки

- совершенствовать прыжки начальной подготовки; - толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); - прыжок со сменой ног впереди; - махом одной, толчком другой с поворотом на 180° в равновесие; - прыжок шагом;
- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие;
- прыжок касаясь;
- толчком двумя, прыжок кольцом одной;
- толчком двумя, прыжок с поворотом на 360°, 540°.

5.3. Повороты

- повторение поворотов начальной подготовки;
- приставлением ноги с различными положениями рук;
- скрестный поворот шагом вперед, назад;
- одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; - после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.

5.4. Элементы танца

- повторение элементов русского народного танца начальной подготовки,
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;
- растанцовки на середине;
- элементы польки в сочетании с акробатическими элементами;

- вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук;
- элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл).

Практическая подготовка групп свыше 2 лет спортивной подготовки ТЭ

1. Упражнения общего воздействия и общеразвивающие упражнения.

Совершенствование учебного материала учебно-тренировочных групп 1-2 года спортивной подготовки с увеличением количества и темпа движений.

2. Элементы классического танца у опоры.

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад;
- Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа;
- Bt. tendu с полуприседом на опорной;
- double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги;
- Bt. gete с подъемом на полупальцы;
- сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve;
- сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre;
- rond de gambe par terre в ускоренном темпе;
- grand Bt. gete;
- grand Bt. gete balanse;
- Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve.

3. Элементы классического танца на середине.

- Bt. tendu крестом;
- double Bt. tendu крестом;
- Bf. fondu крестом на всей стопе;
- rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе;
- grand bt. gete в сочетании с demi plie на опорной.

Равновесия

- совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения;

- затылка одной, двумя коленом; - боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; - низкое равновесие в шпагат;
- сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.

Прыжки

- совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения;
- изучение перекидного прыжка в шпагат;
- изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат;
- прыжок кольцом, одной касаясь;
- прыжок «складка ноги врозь»;
- прыжок шагом в поперечный шпагат; - толчком двумя прыжок с поворотом на 360° 540° и т.д. с приземлением в шпагат.

Повороты

- усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями;
- повороты на 360° , 540° .

Элементы танца

- русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); - молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой);
- испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы);
- вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом,
- прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами;
- элементы цыганского танца;
- элементы восточного танца (позы, положение рук, головы);
- растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями;
- элементы современного танца.

Практическая подготовка групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Повторение и совершенствование техники выполнения упражнений программного материала предыдущих лет спортивной подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов хореографии.

1. Упражнения общего воздействия.

- совершенствование техники различных видов ходьбы в быстром темпе в сочетании с движениями рук во всех направлениях, круговыми, волнообразными движениями, а также движениями головой и верхнего плечевого пояса;
- использование различных видов бега: легкий - вперед, назад с движениями рук; бег выпадами, скрестный, острый, широкий и т.п.
- сложная пружинка с различной работой рук;

- комбинации из разных видов ходьбы.

2. Элементы классического танца у опоры.

- совершенствование программного материала предыдущих лет;

-rond de gambe en l'air

- Bt,develope в сочетании с равновесиями и tombe во всех направлениях;

-develope balanse;

- double battement frappe;

-grand battement в сочетании с равновесиями;

-grand battement gete passe;

- double battement fondu;

- grand rond de gambe par terre;

- комплексы разнообразных растяжек.

3. Элементы классического танца на середине.

- совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп;

-сочетание элементов классического танца с волнами туловищем, руками, равновесиями, поворотами, акробатическими элементами;

-небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших.

Равновесия

- совершенствование ранее изученного материала;

-переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.

Прыжки

-совершенствование прыжков ранее изученных и разучивать новые;

- прыжок со сменой ног в поперечный шпагат;

-перекидной прыжок в кольцо;

-прыжок со сменой ног в шпагат кольцом.

Повороты

- совершенствование предыдущего материала;
- повороты на 540° , 720° одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног.

Элементы танца

- составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.

14. Учебно-тематический план

(Приложение №4 к Программе)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

15.3. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или зала по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы (Приложение № 6 к Программе).

- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «спортивная акробатика»

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

17.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Турник брусья	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	Комплект	На тренировочный зал	10

17.Кадровые условия реализации Программы.

17.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

17.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)1, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

17.4.Непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей;

- Аттестация педагогических работников в целях установления квалификационной категории проводится по их желанию. По результатам аттестации педагогическим работникам устанавливается первая или высшая категория. Квалификационная категория устанавливается сроком на 5 лет;
- курсы повышения квалификации каждые 3 года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет». Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной спортивной акробатике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

18.1. Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства — М.: Советский спорт, 2005,
2. Иконникова Е., Репкина Е. «Умей бороться честно»-М., ООО «ЛАЙТ», 2011.
3. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011.
4. Сучилин НГ. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.
5. Сучилин НГ. Хасин Л.А. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных

технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике — М., Советский спорт, 2013.

6. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность — М., Советский спорт 2008.

7. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.

8. Аркаев Л.Я., Сучилин НГ. Как готовить чемпионов. — М.: ФИС, 2004.

9. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. — М.: ФИС 2003.

10. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е. Тарас) — М: АСТ; Мн, 2005г.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации

(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Федерации спортивной гимнастики России: <http://www.sportgymnus.ru>

3. Международная федерация гимнастики (FIG): <http://www.6glive.sportcentric.com>

4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России www.acrobatica-russia.ru/ www.acro.ru/.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Просмотр первенств и чемпионатов России по спортивной акробатике.

2. Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы.

3. Просмотр крупных международных соревнований.

4. Просмотр обучающего видеоматериала.

Дидактические ресурсы:

1. Видеофильм «Тренировка по акробатике»,

<https://youtu.be/gK9iObvM9iA>

2. Видеофильм «Учим перевороты назад»,

https://youtu.be/bkZKaEUuh_A

3. Видеозапись Москва 2016-Чемпионат России по спортивной акробатике,

https://youtu.be/hgL3_IQpVE

4. Первенство мира по спортивной акробатике (Баку 2022) Женские пары

12-18. Финал <https://youtu.be/IbPBmRcqrqQ>

Приложения.

- Приложение № 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план.

- Приложение № 2 к Программе.

Календарный план воспитательной работы.

- Приложение №3 к Программе.

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

- Приложение № 4 к Программе.

Учебно-тематический план.

- Приложение № 5 к Программе.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», для мальчиков и девочек.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» для юношей и девушек.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика».

-Приложение № 6 к Программе.

Обеспечение спортивной экипировкой.

-Приложение № 7 к Программе.

Инструкции по технике безопасности.

-Приложение№8к программе

Примерные тестовые задания по теме «Спортивная акробатика»

- Приложение №9 к Программе

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

- Приложение №10 к Программе

План инструкторской и судейской практики