

**Примерный годовой план освоения дисциплины
учебно-тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта **спортивная акробатика****

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до одного года		Свыше одного года			До трех лет			Свыше трех лет		я спортивного мастерства		спортивного мастерства	
		час	%	час		%	час		%	час	%			час	%
1	Общая физическая подготовка	78-155	25-37	78-115	104-154	25-37	47-57	56-69	9-11	75—92	9-11	84-103	9-11	112-137	9-11
2	Специальная физическая подготовка	40-53	13-17	40-53	54-70	13-17	94-125	112-150	18-24	150-200	18-24	168-225	18-24	250-324	20-26
3	Участие в соревнованиях	-	-	3-9	4-12	1-3	26-36	12-44	2-7	16-58	2-7	28-75	3-8	37-87	3-7
4	Техническая подготовка	131-168	42-54	131-168	175-225	42-54	218-281	274-337	44-54	383-449	46-54	430-505	46-54	599-699	48-56
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	3-6	1-2	3-6	4-8	1-2	21-31	25-37	4-6	33-50	4-6	28-47	3-5	12-25	1-2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	16-26	19-31	3-5	25-42	3-5	28-47	3-5	37-50	3-4
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	3-6	1-2	3-6	4-8	1-2	5-10	6-25	1-4	8-50	1-6	9-75	1-8	25-100	1-8
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	100	312	416	100	520	624	100	832	100	936	100	1248	100

Годовой план освоения дисциплины
тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта **спортивная акробатика**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	12	16	16	18	24
		Максимальная продолжительность учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	4-8
1	Общая физическая подготовка	84	84	100	52	61	61	80	80	100	112
2	Специальная физическая подготовка	46	40	67	110	120	120	150	150	168	250
3	Участие в соревнованиях	-	6	9	26	30	30	48	48	50	55
4	Техническая подготовка	136	136	180	230	287	287	383	383	433	599
5	Тактическая подготовка	1	1	1	4	5	5	10	10	10	8
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	11	11	11	10	10	10	10
7	Психологическая подготовка	1	1	3	5	11	11	20	20	17	7
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	19	19	25	25	30	40
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	6	6	8	8	15	20
11	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	36	36	48	60	72	72	96	96	100	144
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	312	416	520	624	624	832	832	936	1248
2. Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	18	24
7	Медицинское обследование (количество раз)	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
8	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)									
9	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения программы									

Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки .	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; - воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение « О ценностях чистого спорта»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1. Что такое допинг и допинг – контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение « Антидопинговый курс»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий,

			программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Процедура допинг - контроля 7.Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Дистанционное обучение « Антидопинговый курс»	1 раз в год	Учащиеся
	Веселые старты « Честная Игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Тренер-преподаватель ответственный
	Родительское собрание « Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.

	Беседа (знакомство с международным стандартом) « Запрещенный список»	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Теоретические занятия: 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный
	Онлайн мероприятия- образовательный марафон « Международный день Чистого спорта»	Апрель	Тренер- преподаватель ответственный
Все этапы	Теоретические занятия: 1.Запрещенный список. 2.Права и обязанности спортсменов согласно Всемирного антидопингового кодекса 3.Риски и последствия использования биологически активных добавок 4.Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	1 раз в год	Тренер- преподаватель ответственный

Учебно-тематический план (спортивная акробатика)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки- 1 год обучения по виду спорта «спортивная акробатика»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			2	1
2.2.	Исходное положение- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возрастом в исходное положения	количество раз	не менее	
			10	8
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» .Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.4.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее	
			5	5
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на	с	не менее	
			-	5

	ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.			
--	---	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки - 2 год обучения по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			4	2
2.2.	Исходное положение- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возрастом в исходное положения	количество раз	не менее	
			12	10
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» .Фиксация положения	с	не менее	
			7	5
2.4.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее	
			5	5
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»).	с	не менее	
			9	-

	Фиксация положения			
2.6.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение» мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			-	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки - 3 год обучения по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			121	116
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			5	3
2.2.	Исходное положение- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возрастом в исходное положения	количество раз	не менее	
			14	12
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» .Фиксация положения	с	не менее	
			8	6
2.4.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее	
			6	6

2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»).	с	не менее	
			10	-
2.6.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	не менее	
			-	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 1 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	С	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 2 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	122
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			9,6	10,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			10	7
2.2.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	с	не менее	
			11	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			6	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			6	
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			11	
2.6.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			13	-
2.7.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			-	11

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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.1	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			9,4	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			11	8
2.2.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	с	не менее	
			12	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			7	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			7	
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			12	
2.6.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			14	-
2.7.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			-	12

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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 4 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			9,2	9,7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			12	9
2.2.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	с	не менее	
			13	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			8	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			8	
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			13	
2.6.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			15	-
2.7.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			-	13

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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 5 года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			8,9	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			13	10
2.2.	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия	с	не менее	
			14	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			11	
2.5.	Исходное положение- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			14	
2.6.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			16	-
2.7.	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			-	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»

**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	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			8,4	8,6
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 минуту)	количество раз	43	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 минуту)	количество раз	50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
1	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Шорты или короткое трико	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1		2	1

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда и мерам безопасности для тренера-преподавателя**

1. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для тренера-преподавателя при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Тренер-преподаватель в своей практической деятельности должен: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, и осуществлять контроль соблюдения учащимися правил и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель, проводящий тренировочные занятия по виду спорта, несёт ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель должен:

- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса;
- организовывать изучение обучающимися, воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

Тренер-преподаватель должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- результаты медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на занятии.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий

2.1. Проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся, воспитанников по безопасности труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий;

2.2. Предоставить занимающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);

2.3. Убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;

2.4. Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;

2.5. Обеспечивать безопасное проведение тренировочного занятия;

2.6. Провести тщательный осмотр места проведения занятия;

2.7. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;

2.8. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

2.9. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;

2.10. При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;

2.11. Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок образовательной

программе по виду спорта;

3.2. Проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

3.3. Снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

3.4. Обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

3.5. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на учебно-тренировочном занятии и принимать решение об отстранении учащихся от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.1. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

4.2. При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- **порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- **ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- **вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (правлять вывих неспециалисту запрещено),

- **растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- **перелом** — остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксировать конечности в том положении, в котором они находятся;

4.3. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

4.4. При пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организовать учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

5.2. Организованно вывести учащихся с места проведения занятия;

5.3. Произвести тщательный осмотр места проведения занятия, выключить освещение, закрыть на ключ все подсобные помещения и спортзал;

5.4. Довести до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования охраны труда

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже — 20° С;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме — месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

— травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

— травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств по пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости] подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда на занятиях по спортивной акробатике

1. Общие требования безопасности

1.1. В качестве тренера - преподавателя (далее - преподавателя) для занятий спортивной акробатикой, могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по спортивной акробатике.

1.2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

1.3. С преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

1.4. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям спортивной акробатики допускаются лица с 6 - 17 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от учащегося медицинскую справку. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.8. Преподаватель, обучающиеся, воспитанники должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии.

1.9. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- несоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

1.10. Для занятий спортивной акробатикой все обучающиеся, воспитанники и преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

1.11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен

незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

1.12. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

1.13. Обучающиеся, воспитанники, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

1.14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий спортивный зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2.2. Спортивный зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

2.4. Обучающиеся, воспитанники должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий спортивной акробатикой.

2.5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

2.6. Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. 2.7. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

3.2. Преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях спортивной акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части занятия, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. В спортивном зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя.

3.5. Преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся, воспитанникам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм. Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. Страхующий обязан страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

3.7. Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

3.8. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

3.9. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

3.10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.11. Преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.12. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4.4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.5. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.6. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Примерные тестовые задания по теме «Спортивная акробатика»

1. Что такое акробатическая комбинация:
а) последовательное выполнение акробатических упражнений +
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
2. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется:
а) шпагат
б) мост +
в) переворот
3. Что такое упор:
а) положение тела, при котором нет опоры
б) положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры
в) положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры +
4. Термины прыжков и соскоков зависят:
а) от положения тела в фазе полета +
б) от структуры и особенности двигательных действий
в) от места отталкивания и приземления
5. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
а) сед ноги в стороны
б) полушпагат
в) шпагат +
6. К упражнению в равновесии на месте относятся:
а) все разновидности ходьбы
б) все виды стоек +
в) все разновидности бега
7. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:
а) дыхательной системы
б) сердечно-сосудистой системы
в) вестибулярного аппарата +
8. Определение слова «акробатика»:
а) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость +
б) раздел гимнастики для детей
в) метод развития и укрепления мышечной ткани
9. К упражнению в равновесии на месте относятся:
а) преодоление препятствий

- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны +**

10. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) композиция
- б) комбинация +**
- в) программа

11. На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике:

- а) бревно +**
- б) кольца
- в) перекладина

12. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а) упражнения на снарядах
- б) динамические +**
- в) циклические

13. Расположите элементы акробатики в правильном порядке:

- а) момент отхода, вращение, приземление +**
- б) приземление, момент отхода, вращение
- в) момент отхода, приземление, вращение

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а) циклические
- б) силовые
- в) статические +**

15. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется:

- а) перекаты и кувырки +**
- б) группировки и перекаты
- в) перевороты

16. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

- а) перекат
- б) кувырок +**
- в) переворот

17. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком:

- а) стойка
- б) перекат
- в) стойка на лопатках +**

18. В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на группы:

- а) парные и пирамидковые

- б) одиночные, парные и пирамидковые +**
в) одиночные и парные

19. Сколько фаз в выполнении кувырка:

- а) 5
б) 3
в) 4 +

20. Положение тела, когда плечи находятся выше точки опоры, называется:

- а) уклон
б) упор +
в) вис

21. Где обычно выполняются упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов:

- а) на скамейке +**
б) на бревне
в) на брусьях

22. Тест на гибкость:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
б) касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед +
в) упор присев, упор лежа

23. Прыжок с разбега с опорой руками о снаряд (козел, конь) называется:

- а) прыжок вверх
б) обычный прыжок
в) опорный прыжок +

24. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность грудной клетки
б) сила, быстрота, выносливость +
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания

25. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке:

- а) Энергичное отталкивание ногами
б) Круглая спина
в) Опора головой о мат +

26. Группировка:

- а) лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой
б) круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени +
в) упор присев, руки перед собой

27. В соревнования по спортивной акробатике входят:

- а) упражнения женских, смешанных и мужских пар
б) акробатические прыжки женщин и мужчин
в) оба варианта верны +
г) нет верного ответа

28. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве:

- а) равновесие +**
- б) балансирование
- в) основная стойка

29. Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла:

- а) в 1932 +**
- б) в 1920
- в) в 1948

30. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

- а) аэробика
- б) акробатика +**
- в) зарядка

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль *	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно	Ежемесячно
Оперативный контроль **	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

Приложение № 10 к Программе

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года