

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО г. Новосибирска
«СШОР по гимнастическим
видам спорта»

Н. П. Токарев

«22» _____ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

І. Общие положения

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

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.

Программа направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Образовательные задачи программы:

развитие познавательного интереса в области спорта и спортивной акробатики;

приобретение знаний об особенностях выбранного вида спорта, истории развития и современных тенденциях;

приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях акробатикой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает

в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации;

воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;

способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию;

бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;

понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;

понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

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

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

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

укрепление здоровья;

формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

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:

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1-2 | 6-9 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-7 | 8-16 | 6-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 10- без ограничений | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 13- без ограничений | 2-4 |

4. Объем Программы:

Таблица 2

| 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 | 12 | 15 | 18 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 780 | 936 | 1248 |

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

учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) |
|-------|---------------------------------------|--|
|-------|---------------------------------------|--|

| | | (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | – | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | – | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | – | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | – | – | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | – | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | – | – |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | – | До 60 суток | | |

спортивные соревнования:

Таблица 4

| 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 |
| | | | | |

| | | | специализации) | | | |
|-------------|---------|------------|----------------|----------------|---|---|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | – | – | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Основные | – | – | 1 | 1 | 3 | 3 |

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Учебно-тематический план теоретической подготовки приведен в приложении № 4 к Программе.

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

На этапе начальной подготовки даются элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале и раздевалках, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям, регламент поведения на соревнованиях.

На тренировочном этапе (этапе углублённой специализации) обучающиеся знакомятся с акробатической терминологией, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, владение командным голосом, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить отдельные блоки занятий, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять упражнения. Акробаты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) инструкторская работа продолжается в более расширенных объемах. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать специальные требования, классификации ошибок и сбавки за их выполнение, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья».

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) обучающиеся уже должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике, уметь

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

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

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

Таблица 5

| № п/п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный за проведение |
|--|---|--|------------------------------|
| <i>Этап начальной подготовки</i> | | | |
| 1. | Прохождение УМО, получение допуска к занятиям | При поступлении в СШОР | Тренер-преподаватель |
| 2. | Прохождение УМО в ОВФД | Согласно графика | Тренер-преподаватель |
| <i>Учебно-тренировочный этап</i> | | | |
| 3. | Прохождение УМО в ОВФД | Согласно графика | Тренер-преподаватель |
| 4. | Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 5. | Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления | В течение года | Обучающиеся (самостоятельно) |
| <i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i> | | | |
| 6. | Прохождение УМО в ОВФД | Согласно графика | Тренер-преподаватель |
| 7. | Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 8. | Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления | В течение года | Обучающиеся (самостоятельно) |
| 9. | Употребление поливитаминовых комплексов | По согласованию с врачом спортивной медицины | Тренер-преподаватель |
| <i>Этап высшего спортивного мастерства</i> | | | |
| 10. | Прохождение УМО в ОВФД | Согласно графика | Тренер-преподаватель |
| 11. | Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в соревнованиях | В течение года | Тренер-преподаватель |
| 12. | Профилактические процедуры с использованием ванн, сауны и других средств восстановления | В течение года | Обучающиеся (самостоятельно) |

| | | | |
|-----|---|--|----------------------|
| 13. | Употребление поливитаминовых комплексов | По согласованию с врачом спортивной медицины | Тренер-преподаватель |
|-----|---|--|----------------------|

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

планирование занятий с чередованием упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приёмы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачевно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 6

| Методы | В период тренировочного занятия | После тренировочного занятия | В течение дня | В микроцикле |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Тренировочные | интервал отдыха; подбор упражнений на восстановление; психомоторная тренировка; психологические беседы; использование психологических приёмов во время соревнований | время отдыха между занятиями; сон; аутотренинг; ландшафтотерапия (прогулки по местности); купание в ванне с морской водой, в озере, реке, море | время отдыха между занятиями; сон, аутотренинг; ландшафтотерапия (прогулки по местности); купание в ванне с морской водой, в озере, реке, море; культурное мероприятие | чередование нагрузки и отдыха; сеансы психотерапии; учёт индивидуальных потребностей; купание в ванне с морской водой, в озере, реке, море; культурное мероприятие |
| Физио-терапевтические | вибромассаж тонизирующий массаж восстановительный массаж; самомассаж электростимуляция биомеханическая стимуляция мышц | восстановительный массаж; тонизирующий массаж; электросон ванны: хвойная, йодобромная и др.; все виды душа, сауна, баня с веником, общий массаж; ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | восстановительный массаж; тонизирующий массаж; электросон; ванны: хвойная, йодобромная и др., все виды душа, сауна, баня с веником, общий массаж, ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | Сауна, баня с веником общий массаж; ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное); массаж с растирками, согревающими мазями; физиотерапевтические процедуры по назначению врача |
| Питание | специальные напитки; специальное питание; отвар, содержащий белки (бульоны) | углеводное насыщение (укол, капельница); углеводное питание и напитки | питание соразмерно нагрузке; дополнительный источник минеральных веществ; белковое питание | медикаментозные средства; приём витаминов по индивидуальной схеме |

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) Кандидат в мастера спорта России (КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) Мастер спорта России (МС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, приведённых в Приложении 5 к Программе, а также с учетом результатов выступлений обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Таблица 7

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность (в годах) | Группа | Возраст для зачисления | | Разряд | | Качественный состав |
|--|-----------------------------|--------|------------------------|------|----------------|---------------|---|
| | | | Юн. | Дев. | На начало года | На конец года | |
| | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | 1 | НП-1 | 6 | 6 | Нормативы ОФП | Нормативы ОФП | Комплектуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований |
| | 1 | НП-2 | 7 | 7 | Нормативы ОФП | 3-2 юн. р | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации, период начальной и углубленной специализации) | 1 | Т-1 | 8 | 8 | 3 юн. р | 2-1 юн. р | Комплектуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных тестов |
| | 1 | Т-2 | | | 2-1 юн. р | 1 юн. р | |
| | 1 | Т-3 | | | 1 юн. р | 3 сп. р | |
| | 1 | Т-4 | | | 3 сп. р | 2-1 сп. р | |
| | 1 | Т-5 | | | 2-1 сп. р | 1 сп. р - КМС | |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | ССМ | 10 | 10 | КМС | КМС, МС РФ | Комплектуются с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов |
| Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | ВСМ | 13 | 13 | МС РФ | МС РФ, МСМК | Комплектуются с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Спортивная акробатика - ранний вид спорта: согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет, юношеские - с 8 лет.

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

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены и тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

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

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в приложениях № 6-14.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся все виды подготовки парно-групповых выступлений, характерные для данного вида спорта.

Спортивная акробатика - неолимпийский, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В программу соревнований входят парно-групповые упражнения балансовой и вольтижной (бросковой) направленности. Упражнения выполняются в следующих составах: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). Во всероссийском реестре видов спорта указаны все спортивные дисциплины спортивной акробатики:

Таблица 8

| Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------|---|--|
| 081 000 1 5 1 1 Я | пара - балансовое упражнение | 081 001 1 8 1 1 Я |
| | пара - темповое упражнение | 081 002 1 8 1 1 Я |
| | пара - многоборье | 081 003 1 8 1 1 Я |
| | пара - комбинированное упражнение | 081 017 1 8 1 1 Я |
| | смешанная пара - балансовое упражнение | 081 004 1 8 1 1 Я |
| | смешанная пара - темповое упражнение | 081 005 1 8 1 1 Я |
| | смешанная пара - многоборье | 081 006 1 8 1 1 Я |
| | смешанная пара - комбинированное упражнение | 081 018 1 8 1 1 Я |
| | тройка - балансовое упражнение | 081 007 1 8 1 1 Б |

| | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|
| | тройка - темповое упражнение | 081 008 1 8 1 1 Б |
| | тройка - многоборье | 081 009 1 8 1 1 Б |
| | тройка - комбинированное упражнение | 081 019 1 8 1 1 Б |
| | четверка - балансовое упражнение | 081 010 1 8 1 1 А |
| | четверка - темповое упражнение | 081 011 1 8 1 1 А |
| | четверка - многоборье | 081 012 1 8 1 1 А |
| | четверка - комбинированное упражнение | 081 020 1 8 1 1 А |

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения элементов и упражнений спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику спортивной акробатики. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повышает эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности

спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от юношей до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена акробата.

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

- возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена

предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. К занятиям допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям. На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C;

- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные

привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;

перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

занятия в зале проходят согласно расписанию;

тренер обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

пренебрежительное отношение к разминке;

неграмотное обучение технике физических упражнений;

отсутствие необходимой страховки, неправильное её применение;

плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);

нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики запрещается:

находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера;

находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение;

бегать по ковру во время занятий;

перебегать от одного места занятий к другому;

выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

При разучивании элементов необходимо использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Лонжей называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

Категорически запрещается ставить на страховку спортсмена, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

Требования, предъявляемые к страхующему:

хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;

во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место

соответственно форме и характеру упражнения;

выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;

при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;

если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;

во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;

широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);

применять индивидуальные и групповые страховки.

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует: быстрому овладению сложными упражнениями спортсменами, созданию правильного двигательного представления, формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;

фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;

подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу-вверх;

поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;

подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;

сочетание всех этих приемов.

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

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

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

Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Требования безопасности после окончания занятий:

после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;

проветрить спортивный зал;

в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется

принять душ.

На соревнованиях в соответствии с правилами соревнований участник выступает в обтягивающем костюме (гимнастический купальник или комбинезон). Запрещено стелить маты, за исключением мужских групп, которым разрешается стелить мат в хоне приземления с «пирамиды» или броскового элемента.

Обязанности тренера:

На всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, умений навыков в т.ч. и по технике безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений. Вход на снаряды разрешается только в чистой спортивной форме, в обуви.

Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку:

Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить

об этом тренеру.

Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, медицинского работника, правила соревновательного упражнения, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера.

Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

Входить на снаряды только в чистой спортивной форме.

Перед тренировочной работой проверять надежность креплений и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности ни в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

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

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

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

При обнаружении пожара действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

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 спортивной школы или назначенный им представитель администрации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (зоны ОФП);
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 15 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 16 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, в том числе следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКДС, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная

акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Укомплектованность СШОР педагогическими работниками осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается наставничеством более старших и квалифицированных коллег, участием в соревнованиях высокого уровня, мастер-классах, обучающих семинарах, в том числе по судейству, выполнением требований для присвоения тренерских и судейских категорий.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список библиографических источников:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации.-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
5. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов

физической культуры. - Киев: Выща школа, 1988. - 166 с.

7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
8. Горбунов, Е.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, «Народнаясвета», 1978.
10. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
11. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
12. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
13. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
14. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научнопрактической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
15. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
16. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
18. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультурам спорт», 1977.271 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
20. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
21. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод, рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб, заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983.- 56 с.
23. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.-820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
24. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.

25. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.

26. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. -287 с.

27. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

28. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АСADEMIA, 2003. - 479 с.

30. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й,- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

Перечень аудиовизуальных материалов:

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

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.dou.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. [Всероссийский реестр видов спорта, //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
9. [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/)
10. Международная федерация гимнастики TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
11. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
12. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
14. Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinvv-kalendarnvv-p/

17. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

18. Министерство Новосибирской области - <https://sport.nso.ru/u>

19. Управление по физической культуры и спорта города мэрии города Новосибирка - <http://www.novosib-sport.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | 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 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | – | 5-7 | 5-7 | 6-8 | 6-7 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 44-56 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 1-2 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | – | – | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «___» _____ 2023 г.

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 | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: | В течение года |

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

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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

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

| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|--------------------------------------|--|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | | | | |
| 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия*. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов | знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Тренер | 1 раз в месяц | Пример программы мероприятия**. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|---------------------|--|
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождение теста, получение сертификата | 1 раз в год | Спортсмены, тренеры | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Пример программы мероприятия***. |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Тренировочный этап | | | | |
| 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия*. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождение теста, получение сертификата | 1 раз в год | Спортсмены, тренеры | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |

| | | | | |
|---|--|---|---------------------|---|
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | | |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Прохождение теста, получение сертификата | 1 раз в год | Спортсмены, тренеры | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/ |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

* Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации в сценарии:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности.

Игры, основанные на рекомендациях ВАДА, сформулированы в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта:

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
 - почему допинг является негативным явлением в спорте?
- можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

** Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список (отвечает любым двум из следующих критериев):

- наносит вред здоровью спортсмена;
- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов: <https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/anti-doping.php>

Принципы проверки вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов:

регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

критерии получения разрешения на ТИ;

процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*** Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;

- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План;

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;

- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года). Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 202. Запрещенный список (актуальная версия). Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| | | | Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. | | |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. | |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | |
| | Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

| | | | | |
|--|--|---|-----|---|
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап
начальной подготовки.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м 10с. | Челночный бег 3x10 м 11 с. |
| Сила | Удержание положения «угол» на гимнастической перекладине, ноги вместе (не менее 8 с) | Удержание положения «угол» на гимнастической перекладине, ноги врозь (не менее 6 с) |
| | Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках, ноги вместе (не менее 2 с.) | Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках, ноги врозь (не менее 2 с.) |
| | Отжимание 6 раз | Отжимание 4 раза |
| | Подтягивание в висе лежа (не менее 6 раз) | Подтягивание в висе лежа (не менее 4 раз) |
| | Напрыгивание на возвышенность 10см (6 раз за 10 сек.) | Напрыгивание на возвышенность 10см (6 раз за 10 сек.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| | Прыжок в высоту (не менее 30 см) | Прыжок в высоту (не менее 25 см.) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочный этап.**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Челночный бег 3x10 м 9 с. | Челночный бег 3x10 м 10 с. |
| Сила | Удержание положения «угол» на гимнастической перекладине, ноги вместе (не менее 10 с) | Удержание положения «угол» на гимнастической перекладине, ноги врозь (не менее 8 с) |
| | Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 4 с.) | Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 4 с.) |
| | Отжимание 10 раз | Отжимание 8 раз |
| | Подтягивание в висе (не менее 3 раз) | Подтягивание в висе (не менее 2 раз) |
| | Напрыгивание на возвышенность 10см (6 раз за 10 сек.) | Напрыгивание на возвышенность 10см (6 раз за 10 сек.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125см) | Прыжок в длину с места (не менее 120см) |
| | Прыжок в высоту (не менее 85 см.) | Прыжок в высоту (не менее 70 см.) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) | Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с) | Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с) |
| | Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с) | Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 3,6) | Бег на 20 м (не более 4,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 25 раз) | Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 20 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| | Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 12 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

**План-график годового цикла подготовки акробатов 1-го года обучения на этапе начальной
подготовки**

| № п/п | Структура годового цикла | Период месяц | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный июнь | Подготовительный | | Итого за год | |
|-------|----------------------------------|-----------------|--|---|------------------|--------|--------|-------|------|--------|---------------------------------------|--|------|--------------|--------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | | май | июль | | август |
| | Основные задачи этапа подготовки | | Изучение задатков и способностей детей. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом. Всесторонняя физ. подготовка. СФП. | Совершенствование обязательной программы. Участие в соревнованиях. | | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Общая и специальная физическая подготовка. | | | |
| 1. | ОФП | | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 8 | 8 | 86 |
| 2. | СФП | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 70 |
| 3. | Техническая подготовка | | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 64 |
| 4. | Теоретическая подготовка | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | 2 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | 2 |
| 6. | Психологическая подготовка | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 7. | Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 2 | 4 | | | | | 8 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 16 | 21 | 19 | 20 | 19 | 19 | 20 | 23 | 18 | 22 | 19 | 18 | 234 |

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

**План-график годового цикла подготовки акробатов 2-3-го года обучения на этапе начальной
подготовки**

| № п/п | Структура годового цикла | Период месяц | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | | Переходный июнь | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|-----------------|--|---|------------------|--------|--------|-------|------|--------|---------------------------------------|--|------------------|--------|--------------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | | июль | август | |
| | Основные задачи этапа подготовки | | Изучение задатков и способностей детей. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом. Всесторонняя физ. подготовка. СФП. | Совершенствование обязательной программы. Участие в соревнованиях. | | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Общая и специальная физическая подготовка. | | | |
| 1. | ОФП | | 10 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 10 | 10 | 110 |
| 2. | СФП | | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 102 |
| 3. | Техническая подготовка | | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 6 | 6 | 84 |
| 4. | Теоретическая подготовка | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | 2 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | | | | | 1 | | | 1 | | | | | 2 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 4 | 4 | | | | | 10 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 26 | 29 | 25 | 26 | 25 | 25 | 28 | 29 | 24 | 26 | 25 | 24 | 312 |

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов 1-го года обучения на тренировочном этапе

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|--|------------------------|--------|--------|-------|------|---------------------------------------|---|------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Дальнейшее всестороннее развитие физ. качеств. Повышение уровня культуры движений. Изучение задатков и способностей детей. | | Совершенствование обязательной и произвольной программы. Участие в соревнованиях. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Дальнейшее всестороннее развитие физ. качеств. Повышение уровня культуры движений. | | | |
| 1. | ОФП | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 12 | 134 |
| 2. | СФП | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| 3. | Техническая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 16 | 168 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | 3 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | | 3 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | | 2 | | | 4 | 2 | 4 | | | | 12 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | 39 | 38 | 38 | 39 | 37 | 37 | 40 | 39 | 41 | 39 | 41 | 40 | 468 |

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов 2-го года обучения на тренировочном этапе

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|--|------------------------|--------|--------|-------|------|------------------------------------|--|------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Дальнейшее всестороннее развитие физ. качеств. Повышение уровня культуры движений. Изучение задатков и способностей детей. | | Совершенствование обязательной и произвольной программы. Участие в соревнованиях. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Дальнейшее всестороннее развитие физ. качеств. Повышение уровня культуры движений. | | | |
| 1. | ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 10 | 10 | 124 |
| 2. | СФП | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 138 |
| 3. | Техническая подготовка | 14 | 14 | 16 | 14 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 14 | 14 | 16 | 180 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 4 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | | 3 | | 2 | 3 | 2 | 2 | | | | 12 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | | | | 2 | | | | | | | | | 2 |
| ИТОГО | | 35 | 35 | 40 | 42 | 39 | 41 | 40 | 41 | 40 | 41 | 37 | 37 | 468 |

Приложение № 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов 3-го года обучения на тренировочном этапе

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--------|--|--|------------------------|--------|--------|-------|------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | | Повышение уровня функциональной подготовленности. Углубленная тренировка в избранном виде. Приобретение соревновательного опыта. | Совершенствование обязательной и произвольной программы. Участие в соревнованиях. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Дальнейшее всестороннее развитие физ. качеств. Повышение уровня культуры движений. | | | |
| 1. | ОФП | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 14 | 160 |
| 2. | СФП | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 16 | 16 | 196 |
| 3. | Техническая подготовка | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 26 | 22 | 22 | 22 | 302 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | 6 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 18 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| ИТОГО | | 58 | 56 | 61 | 60 | 57 | 62 | 64 | 62 | 62 | 54 | 53 | 53 | 702 |

Приложение № 11
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов 4-го года обучения на тренировочном этапе

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|--|------------------------|--------|--------|-------|------|---------------------------------------|--|------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Повышение уровня ОФП и СФП. Изучение новых элементов и соединений | | Совершенствование обязательной и произвольной программы. Участие в соревнованиях. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Повышение уровня ОФП и СФП. Изучение новых элементов и соединений | | | |
| 1. | ОФП | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 130 |
| 2. | СФП | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 208 |
| 3. | Техническая подготовка | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 22 | 24 | 24 | 318 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | 6 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 20 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| ИТОГО | | 58 | 58 | 61 | 60 | 59 | 60 | 62 | 62 | 62 | 54 | 53 | 53 | 702 |

Приложение № 12
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов 5-го года обучения на тренировочном этапе

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|---|------------------------|--------|--------|-------|------|------------------------------------|--|-------------------------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. Изучение и совершенствование элементов и соединений | | Изучение и совершенствование новых элементов и соединений Совершенствование обязательной и произвольной программы. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. | | | |
| 1. | ОФП | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 106 |
| 2. | СФП | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 16 | 18 | 216 |
| 3. | Техническая подготовка | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 22 | 24 | 24 | 332 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | 6 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | 20 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 8 |
| ИТОГО | | 57 | 57 | 61 | 62 | 59 | 62 | 62 | 62 | 62 | 54 | 51 | 53 | 702 |

Приложение № 13
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов на этапе совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходный | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|---|------------------------|--------|--------|-------|------|------------------------------------|--|------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декаб. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. Изучение и совершенствование элементов и соединений | | Изучение и совершенствование новых элементов и соединений Совершенствование обязательной и произвольной программы. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. | | | |
| 1. | ОФП | 12 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 108 |
| 2. | СФП | 24 | 24 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 24 | 24 | 24 | 274 |
| 3. | Техническая подготовка | 50 | 50 | 54 | 54 | 54 | 54 | 52 | 52 | 52 | 50 | 50 | 50 | 622 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 5. | Тактическая подготовка | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | | | 12 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| 6. | Психологическая подготовка | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 16 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | | | | 32 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 16 |
| ИТОГО | | 87 | 85 | 94 | 97 | 94 | 95 | 92 | 95 | 92 | 91 | 85 | 85 | 1092 |

Приложение № 14
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

План-график годового цикла подготовки акробатов на этапе высшего спортивного мастерства

| № п/п | Структура годового цикла | Период | Подготовительный | | Соревновательный | | | | | | Переходны й | Подготовительный | | Итого за год |
|-------|----------------------------------|--|--------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|------|------------------------------------|--|------------------|------|--------------|
| | | | Базовой подготовки | | Специальной подготовки | | | | | | Общей и специальной физ. подготовки | | | |
| | | месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь. | январь | февр. | март | апрель | май | июнь | июль | |
| | Основные задачи этапа подготовки | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. Изучение и совершенствование элементов и соединений | | Изучение и совершенствование новых элементов и соединений Совершенствование обязательной и произвольной программы. Достижение запланированных результатов | | | | | | Снижение нагрузки. Активный отдых. | Развитие спец. физических качеств. Повышение уровня ОФП и СФП. | | | |
| 1. | ОФП | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 14 | 14 | 136 |
| 2. | СФП | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 24 | 24 | 24 | 270 |
| 3. | Техническая подготовка | 66 | 66 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | 800 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 6. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7. | Участие в соревнованиях | | | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | | | | 46 |
| 8. | Тренерская и судейская практика | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 40 |
| ИТОГО | | 110 | 110 | 112 | 116 | 114 | 114 | 116 | 114 | 114 | 108 | 112 | 112 | 1352 |

Приложение № 15
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

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

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

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 16. | Стойки гимнастические | штук | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 20 |

Приложение № 16
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»,
МБУ г. Новосибирска «СШОР
по гимнастическим видам спорта»
от «__» _____ 2023 г.

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бейсболка | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | – | – | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тренировочный | | | | | | | | | | |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Футболка | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Чешки гимнастические | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

