

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Отделение физкультурно-спортивного образования

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждена директором ГАНОУ СО  
«Дворец молодёжи» А.Н.Слизько  
Приказ № 603-д от 25.05. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)ТЭ-1

Возраст обучающихся: с 10 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор составитель дополнительной**  
образовательной программы:  
Мотина А.Г., заведующий ОФСО

**Разработчик рабочей программы**  
Дажангужинова К.А. тренер-  
преподаватель

Екатеринбург  
2023

# Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду</b> .....	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	4
2.2 Объём программы по виду спорта прыжки в воду.....	5
2.3 Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план .....	8
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	9
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	11
2.7 План инструкторской и судейской практики .....	13
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
<b>3. Система контроля</b> .....	17
3.1 Оценка результатов освоения программы .....	17
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	18
<b>4. Учебная составляющая по виду спорта прыжки в воду</b> .....	19
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по тренировочному этапу спортивной подготовки .....	19
4.2 Учебно-тематический план .....	22
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	25
6.1. Материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2 Информационно – методические условия реализации программы.....	27

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910 (далее – ФССП), а также Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика».

Программа спортивной подготовки разработана с учетом возрастных физиологических и психологических способностей детей, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей ГАНОУ СО «Дворец молодежи» и адаптирована к условиям работы. При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

### **Цель Программы:**

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

Создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта спортивная акробатика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области акробатических упражнений, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной акробатики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование чувства патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спортивной акробатике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками на этапах спортивной подготовки.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6

Срок реализации программы на этапах:

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по спортивной акробатике осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия

одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по спортивной акробатике.

## **2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, согласно ФССП по виду спорта «Спортивная акробатика»**

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	ТЭ-1
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	520

## **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

- учебно-тренировочное занятие;
- групповые тренировочные занятия: парно-групповые с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте и акробатической дорожке. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная работа (утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежка и др.).
- демонстрационная деятельность (показательные выступления, прикидки, соревнования).

Как и в любом виде спорта в акробатике различают теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проходят в форме: лекций, тематических бесед, видеопросмотров и др.

Практические занятия являются основной формой подготовки акробатов.

Они классифицируются по следующим признакам и подходам:

- по признаку соответствия главным задачам периода подготовки выделяются основные и вспомогательные (дополнительные) занятия;
- по характеру текущих задач различают: разминочное, учебное, тренировочное, СФП, ОФП, контрольное, модельное, восстановительное, комплексное занятие;
- по характеру и степени нагрузки различают занятия с оптимальной для данного спортсмена нагрузкой (ординарные), умеренные, а также ударные и разгрузочные.

### **Перечень тренировочных мероприятий**

Перечень тренировочных мероприятий	
Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До двух лет

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным Спортивным соревнованиям	-
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2. Восстановительные-тренировочные мероприятия	-
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год
2.5. Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные Учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток

**– спортивные соревнования:**

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочного процесса акробатов. Как основной способ оценки подготовленности спортсменов на данном этапе, соревнования сами по себе способствуют закреплению ранее приобретенных навыков и повышению уровня подготовленности спортсменов.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени

трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники на основные соревнования.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика»**

Виды спортивных соревнований, иг	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ-1
	До двух лет
Контрольные	1
Отборочные	4
Основные	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного и пассивного отдыха.

Этапы и годы подготовки		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
№	Виды подготовки и иные мероприятия	ТЭ-1
п / п	Недельная нагрузка в часах	10
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3
	Наполняемость групп (человек)	6
1	Общая физическая подготовка	52
2	Специальная физическая подготовка	130
3	Участие в спортивных соревнованиях	29
4	Техническая подготовка	259
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26
6	Инструкторская и судейская практика	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		520

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».



Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в часах и не может превышать:

на тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4-х часов;

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

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

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

№ 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;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	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

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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. В течение года: расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## 2.6 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Основной целью проведения методических бесед для спортсменов является повышение уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Беседы планируются проводить по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием факторов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

## Примерный план антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Тренировочный этап	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов (беседа) 2.Как повысить результаты без допинга (групповая дискуссия) 3.Психологические последствия допинга (лекция) 4.Этическая сторона проблемы: допинг, как обман (групповая дискуссия) 5.Антидопинговые правила (мастер-класс) 6.Процедура допинг контроля (семинар) 7. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция)	В течение года	Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа, презентации, тематические фильмы, создание плакатов социальной рекламы, подготовка информационного материала (стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.)

### 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки начинают прививаться уже в тренировочных группах. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются. Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов старших разрядов (КМС, МС, МСМК) в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать, самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять конспекты занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения

контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

Результатом инструкторской и судейской практики должно явиться присвоение спортсменам этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, звания инструктора и судьи по спорту.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

Группа	Содержание	Средства
ТЭ (свыше 3-х лет)	1.Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на различных должностях 2.Должностные обязанности спортивного судьи 3.Этика поведения спортивных судей 4.Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи 5.Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня.

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия направлены на оценку состояния здоровья и физического развития спортсменов.

Главной особенностью медико-биологического контроля является комплексный подход к изучению целостной деятельности организма, что обуславливает его приспособляемость к перенесению физического напряжения.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг от 1 до 2 раз в год (в начале и в конце учебного года) согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебное обследование включает: анамнез, внешний осмотр, ЭКГ, рентгеноскопию грудной клетки, клинический анализ крови и мочи, обследование специалистов (хирурга, невролога, отоларинголога, окулиста, стоматолога и гинеколога). По медицинским показаниям возможна консультация других специалистов.

Диспансеризация проводится в соответствии с программой соответственно возрасту спортсменов. По результатам полученных данных дается заключение на каждого спортсмена, в котором должна содержаться оценка состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния. Обязательным является наличие рекомендаций по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, тренировочному режиму. Прохождение диспансеризации - условие допуска спортсменов к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения.

1. Контроль врача по спортивной медицине 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
6. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок;
7. Проведение лечебных и профилактических мероприятий;
8. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию.

### **Восстановительные средства и мероприятия:**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

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

#### *Тренировочные средства восстановления:*

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

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

1. создание положительного эмоционального фона тренировки;
2. переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
3. внушение;
4. психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

*Гигиенические средства:*

1. водные процедуры закаливающего характера;
2. душ, теплые ванны;
3. прогулки на свежем воздухе;
4. рациональные режимы дня и сна, питания;
5. витаминизация;
6. тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

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

Время применения	Мероприятие
Перед тренировками	Самомассаж; установка на тренировку, положительный фон; самонастройка.
Во время тренировок	Рациональное построение тренировочного занятия; Разнообразие средств и методов тренировки; Адекватные интервалы отдыха; Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию; Самоуспокоение, самоодобрение; Идеомоторная тренировка.
После зарядки или 1-й тренировки	Непродолжительный контрастный душ; Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; Непродолжительные тематические беседы или теоретические



(утро)	занятия; Активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе, чтение, слушание музыки.
После 1-й тренировки (день)	Теплый душ; Общий массаж; Дневной сон.
После 2-й тренировки (вечер)	Успокаивающий душ или ванна; Успокаивающий массаж; Психорегулирующая тренировка; Пассивный отдых, отвлекающие мероприятия; Ночной сон.
1 или 2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна; Свободное плавание в бассейне.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На 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 (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

#### Нормативы Общей физической и специальной физической подготовки Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "Спортивная акробатика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1.	<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Челночный без 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2	<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.2	Сгибание и разгибание рук. И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			8	6
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	

			5	5
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, согнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»)	с	не менее	
			10	10
2.6	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги вместе). Фиксация положения	с	12	-
2.7	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги врозь). Фиксация положения	с	-	10
3	<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

#### 4. Учебная составляющая рабочей программы

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

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

##### **ОФП для всех групп:**

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. упражнения для развития силы мышц рук.
3. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
4. упражнения для укрепления мышц спины.
5. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. упражнения для развития выносливости.
7. упражнения для развития координации
8. упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

##### **Теоретические занятия:**

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на обучающихся.

3. Гигиена питания, режим спортсмена.
4. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Планирование спортивной тренировки.
5. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
6. Общие основы методики обучения и тренировки акробата.
7. Моральный и волевой облик спортсмена.
8. Терминология акробатических упражнений.
9. Правила соревнований по акробатике.
10. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.
11. Правильная осанка.
12. Коррекция нарушения осанки.
13. Терминология в классическом тренаже.

Умение правильно использовать терминологию в занятиях хореографией. Значение хореографической подготовки в занятиях с акробатикой.

Мимика и пантомима – средства хореографии, их значение. О выразительности движений. Поза, перемещение, темп, ритм – способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального.

#### **СФП:**

1. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики.
2. Выполнение акробатических элементов на батуте, на учебных сильно амортизирующих дорожках и пр.;
3. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
4. Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
5. Упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

#### **Хореография:**

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине.
2. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
3. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
4. Составление этюдов.
5. Составление и совершенствование произвольных композиций.

#### **Акробатические упражнения:**

1. кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
2. из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
3. переворот в сторону с поворотом в шпагат;

4. равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
5. равновесие на локте (локтях);
6. из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
7. стойка силой согнувшись;
8. стойка на широко расставленных руках;
9. переворот вперед, сальто вперед;
10. сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
11. рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
12. сальто прогнувшись с поворотом на 1800.

Парные и групповые упражнения.

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2021-2024 г.г.).

Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

### Общие требования

Спор т. разр яд	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум - максимум)			Разрядны й норматив Сумма баллов (техника)	
	Бал анс	Темп ово е	Ко мб ин.	Баланс Па ры	Группы	Тем пов / Ком би н.		Инди вид . элеме нт ы
<b>Ш юн.</b>	Комплекс элементов общей физической подготовки Комплекс элементов специальной физической подготовки							
<b>П юн.</b>	10	8					15.0	
<b>Г юн.</b>	15	10					15.6	
<b>Ш спорт.</b>	20	15			2-4	6-10	3-6	16.0
<b>П спорт.</b>	30	20		5-10	пирамиды 3-10			16.4
<b>Г спорт.</b>	40	30	5		статичес кой упражне ний			25.2
<b>КМС</b>	70	50	8					25.8
<b>МС</b>	90	80	1 1 0	Согласно утвержденным правилам			26.4	

## Специальные требования

Спорт. разряд	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	Пары	Группы	Пары/группы	Баланс	Динамика
<b>Ш юн.</b>	Нет требований				
<b>II юн.</b>	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	- элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость	- рондат - темповой поворот вперед***
<b>I юн.</b>					
<b>III спорт.</b>	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- любая ловля «В» - любое сальто не менее 3/4 - элемент с поворотом не менее 180*	- элемент на гибкость - элемент на баланс	- связка из двух и более элементов
<b>II спорт.</b>					
<b>I спорт.</b>	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - движение «Н» вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н»	- любая ловля в вертикальное положение «В**» - любое сальто не менее 4/4 - элемент с поворотом не менее 360* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость - элемент на баланс - элемент на ловкость (прыжки и в позу)	- сальтовый элемент
<b>КМС</b>					
<b>МС</b>	Согласно правилам соревнований				

Основы профессионального самоопределения.

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о

своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

#### 4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки спортивная акробатика

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	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	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	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.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин.



Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

#### **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 (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

1. наличие тренировочного спортивного зала;
2. наличие тренажерного зала;
3. наличие раздевалок, душевых;
4. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
5. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
6. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
7. обеспечение спортивной экипировкой;
8. обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
9. обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
10. медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Информационно – методические условия реализации программы**

### **Список литературных источников.**

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – С. 292-358.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – С. 47-49; 67-69.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев. «Олимпийская литература», 2004. – С. 301-316.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 246.

5. Теория и методика юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности. - Физическая культура и спорт /Никитушкин В.Г. - Москва: Физическая культура, 2010. - 203 с. – Текст: непосредственный.

6. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 258-296.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (утверждено приказом Минспорта России от 22.11.2022 г № 1054).

8. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва.: Владос, 2005. - 63 с. - (Воспитание и дополнительное образование детей). – Текст: непосредственный.

9. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 200-211.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. –М.: ИЦ «Академия», 2000. – С. 352-361.

#### **Перечень интернет ресурсов №1-8:**

1. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.

2. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru>\ Министерство спорта Российской Федерации.

3. Электронный ресурс <https://rusada.ru/?ysclid=11op8745w/>. Российское антидопинговое агентство.

4. Электронный ресурс <https://www.acrobatica-russia.ru/>. Российская федерация спортивной акробатики.