

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 2 от 26.03.2026 г.

Утверждаю
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 416-д от 26.03.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**
этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап
совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного
мастерства
Срок реализации программы 11 лет и более

Согласовано:
Начальник отделения
физкультурно-спортивного образования
Ж.Е. Мартынова

Автор – составитель:
Ю.С. Редькина,
старший методист,
Е.М. Пазуха, тренер-
преподаватель,
А.М. Шарапова, тренер-
преподаватель,
К.А. Дажангужинова, тренер-
преподаватель,
Н.П. Котюнина, педагог-
психолог.

Екатеринбург

2026 г.

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки спортивная акробатика.....	4
2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, согласно ФССП по виду спорта «спортивная акробатики».....	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6 Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. Система контроля	25
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы	25
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	30
4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»	37
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по спортивной акробатике.	37
4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки спортивная акробатика	41
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1 Материально-технические условия реализации программы.	51
6.2 Кадровые условия реализации программы.....	53
6.3 Информационно – методические условия реализации программы.....	54

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке отделения физкультурно- спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по виду спорта «спортивная акробатика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902 (далее – ФССП) и зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 84511 от 09 декабря 2025 г., а также Федеральным законом 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 программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 15.05.2023 № 564-д «О порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Настоящая программа предназначена для реализации в отделении физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» по виду спорта «спортивная акробатика».

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;

- выявление сильнейших спортсменов, для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды.

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 на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства- без ограничений

Зачисление лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»

Таблица 2

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Спортивная акробатика	- 081 0 0 0 1 4 1 1 Я	Пара	0810021811Я
2.			Смешанная пара	0810021811Я
3.			Тройка	0810021811Я
4.			Четверка	0810021811Я

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

Таблица 3

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

В период карантинных мероприятий, командирования тренеров-

преподавателей может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся даются задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

- **учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и иные виды занятий.

- **учебно-тренировочные мероприятия** (далее –УТМ) организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки.

УТМ проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Период проведения УТМ учитываются в учебно-тренировочном графике.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется образовательной организацией самостоятельно

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 4

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,	-	14	18	21

первенствам России				
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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2. Восстановительные-тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
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	-	До 60 суток		

– **спортивные соревнования:**

Образовательная организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании плана мероприятий по выполнению государственной работы, предусмотренной государственным заданием.

Спортивные соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса и подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места в рейтинге и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица 5

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса.

Учебный план разрабатывается с учетом этапа подготовки и года обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, минимальной продолжительности одного занятия.

Учебно-тренировочный процесс входит период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа в период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам

спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения отпуска тренера, праздничных дней, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица 6

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования 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	9-110	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	-	1-3	2-7	2-7	3-8	3-7
4	Техническая подготовка	42-54	42-54	44-54	46-54	46-54	48-56
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	1-4	1-6	1-8	1-8

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки и
иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки в часах**

Таблица 7

Этапы и годы подготовки							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 (час)	58-115	78-153	46-68	56-91	74-102	84-137
2.	Специальная физическая подготовка (час)	30-53	40-70	93-149	112-199	149-224	187-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	3-12	10-43	12-58	24-74	28-87
4.	Техническая подготовка (час)	98-168	131-224	228-336	287-449	382-505	449-698
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	2-6	3-8	20-37	24-49	24-46	9-24
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	15-31	18-41	24-46	28-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-6	3-8	5-24	6-49	8-74	9-99
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Режим тренировочной работы ежегодно устанавливается образовательной организацией 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 этапе начальной подготовки- 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе – 3-х часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;
на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Календарный план воспитательной работы составляется образовательной организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	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

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в 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
5	Правила безопасного поведения		
5.1	Правила поведения в Организации и во время учебно-тренировочных занятий	Беседы, инструктажи	В начале года

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающегося о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В план антидопинговых мероприятий включены беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, а также беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

План мероприятий для этапа начальной подготовки

Таблица 9

Вид программы	Тема	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
Антидопинговая викторина	«Играй честно»		
Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		
Онлайн	Обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающиеся
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель

План мероприятий для этапов УТ, ССМ, ВСМ

Таблица 10

Вид программы и тема	Сроки проведения	Ответственные за проведение
Дистанционное обучение «Антидопинг»	1 раз в год Январь	Курс РУСАДА
Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год по согласованию	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»

Семинар на тему: «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год по согласованию	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»
Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год Сентябрь Май	Проводит тренер-преподаватель

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг (беседа)	В течение года	Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы, мультимедиа, презентации, тематические фильмы, создание плакатов социальной рекламы, подготовка информационного материала (стенгазеты, коллаж, памятки и т.п.)
Учебно-тренировочный этап	1.Антидопинговые правила (беседа) 2.Процедура допинг контроля (семинар) 3. Как выявляют допинг и наказывают нарушителя (лекция)	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Предотвращение допинга в спорте (беседа) 2. Ежегодное прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУС АДА (онлайн-семинар) 3.Ознакомление с нормативными документами: -Международный стандарт ВАДА по тестированию - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»	В течение года	

2.7 Планы инструкторской подготовки и судейской практики

На этапе начальной подготовки инструкторская подготовка и судейская практика не предусмотрена и в годовом учебно-тренировочном плане не указана. Тренер-преподаватель может проводить пропедевтическую подготовку по инструкторской подготовке, в основе которой лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической

культуры и активного отдыха, а также в оказании помощи при проведении спортивно-массовых соревнований.

Цель инструкторской подготовки и судейской практики на последующих этапах – подготовить занимающихся к выполнению обязанностей в качестве судьи по спорту и инструктора по избранному виду спорта.

Представленный план инструкторской подготовки и судейской практики имеет цель подготовить не только как спортсменов высокого уровня, но и как грамотных обучающихся, досконально знающих технику и правила судейства спортивной акробатики, в роли начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить выбору данной профессии в дальнейшем.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «спортивная акробатика», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивная акробатика» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер - преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по виду спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-

преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи.

Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская категория «спортивный судья», а также другие категории спортивных судей.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки, занимающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований.

Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач. Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о регистрации результатов в различных видах соревнований, тестирований.

Инструкторские навыки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства навыки закрепляются и совершенствуются.

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 в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов, коэффициенты трудности прыжков, работу секретариата, а также правила выставления оценок за прыжки и систематически привлекаться к судейству соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в отделении или межшкольных

соревнований в качестве судьи, помощника секретаря, а также, по возможности, к судейству городских соревнований.

Результатом инструкторской подготовки и судейской практики возможно присвоение спортсменам этапа совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения ими необходимых требований, категории судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории соответственно качеству судейства и уровню соревнований, которые они судили.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану.

Примерный план инструкторской подготовки и судейской практики

Таблица 12

Группа	Содержание	Средства
УТЭ (свыше 3-х лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Методика судейства 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.
ССМ, ВСМ	<ol style="list-style-type: none"> 1.Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований на должностях главной судейской коллегии 2.Должностные обязанности главного судьи соревнований 3.Должностные обязанности членов секретариата соревнований 4.Должностные обязанности главного секретаря соревнований 5.Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» 6.Изучение компьютерной программы FIG по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов 7.Особенности оформления медицинской заявки для участия в соревнованиях 8.Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи по исполнению, судьи на линии, судьи на музыке 9.Проведение 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 в соответствии с приказом Минздрава РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся в соответствии с годовым планом. По результатам медицинского обследования дается заключение на каждого спортсмена, с оценкой его состояния здоровья, физического развития, уровня функционального состояния и допуском к соревнованиям.

Этап начальной подготовки 1-3 годов обучения

1. Прохождение медицинского осмотра 1 раз в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
3. Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям по прыжкам в воду;
4. Оценка перспективности занятий ребенка прыжками в воду;
5. Оценка функционального состояния, обучающегося;
6. Контроль переносимости нагрузок в занятии;
7. Беседа по гигиене.

Таблица 13

№ п/п	Наименование мероприятия	Этап начальной подготовки
<i>Медицинский контроль</i> - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера для изучения и оценивания физического функционального состояния организма спортсмена и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.		
1	УМО	1 раз в год

Медико-биологические средства восстановления – используются для повышения резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, устойчивости к специальным нагрузкам.		
2	Восстановление работоспособности естественным путем	<ul style="list-style-type: none"> - чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенное возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведение занятий в игровой форме
3	Гигиенические средства	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма.
Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельностью.		
4	Педагогические средства восстановления	<p>Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - условия для тренировки и для отдыха; - сочетание учёбы (работы) с занятиями спортом; - постоянство времени тренировочных занятий, - рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; - учёт индивидуальных особенностей обучающихся.
Психологические средства восстановления – необходимы для снижения состояния психологической неуверенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных программ, доведения до границы индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.		
5	Психологические средства	<p>Психологический микроклимат в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимоотношения с тренером и партнерами; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-6 годов обучения

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

1. Прохождение углубленного медицинского осмотра 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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.

1. Контроль врача по спортивной медицине 2 раза в год;
2. Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения систематических занятий;
4. Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося;
5. Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки;
6. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий;
7. Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма;
8. Изучение и применение средств и методов восстановления;
9. Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами;
10. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса;
11. Организация лечения, обучающегося по необходимости;
12. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний.

Таблица 14

№ п/п	Наименование мероприятия	УТЭ, ССМ, ВСМ
Медицинский контроль - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера для изучения и оценивания функционального, биохимического и психологического состояния организма спортсмена и дают рекомендации к предстоящему тренировочному и соревновательному процессу.		
1	УМО	1-2 раз в год
Медико-биологические средства восстановления – используются для повышения резистентности организма к повышенным нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специальным и не специфическим стрессовым влияниям.		
1	Восстановление работоспособности естественным путем	Чередование тренировочных дней и дней отдыха; - постепенное возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
2	Гигиенические средства	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма. <i>Физические средства:</i> массаж; <i>Питание:</i> сбалансированность по энергетической ценности и составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; соответствие климатическим и погодным условиям. <i>Фармакологические средства:</i> Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии и повышающие устойчивости организма к условиям стресс
Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельностью.		
3	Педагогические средства восстановления	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.
Психологические средства восстановления – необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической неуверенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границы индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.		

4	Психологические средства	<p><i>Психорегуляторные:</i> аутогенная тренировка; мышечная релаксация;</p> <p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологический микроклимат в группе; – взаимоотношения с тренером и партнерами; – хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; – положительная эмоциональная насыщенность занятия; – интересный и эмоциональный досуг; – комфортабельные условия для занятий и отдыха; – достаточная материальная обеспеченность.
---	--------------------------	--

Таблица 15

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 (утро)	Непродолжительный контрастный душ; Легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; Непродолжительные тематические беседы или теоретические 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 обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

-формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

-получить общие теоретических знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;

-формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «спортивная акробатика»;

-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья;

-овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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.

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 помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

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 (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

3.2 Оценка результатов освоения 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. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Сроки проведения приема/сдачи вступительных и контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) определяются образовательной организацией и утверждаются приказом директора ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Перевод обучающегося на следующий год подготовки проводится по результатам промежуточной аттестации (контрольных нормативов), которые проводятся согласно календарному учебному графику. На основании результатов промежуточной аттестации проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Выпуск обучающихся осуществляется на основании результатов итоговой аттестации с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Аттестация проводится в форме сдачи нормативов ОФП и СФП обучающимися.

Приём нормативов по ОФП и СФП проводится с целью:

- зачисления, вновь поступающих на этап спортивной подготовки-контрольные нормативы;
- перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки – контрольно-переводные нормативы.

Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в период набора (комплектования) групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона. Приём контрольно-переводных нормативов проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Наиболее эффективно и целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона. Приём вступительных нормативов и сдача контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний;
- спортивный результат – выполнение разрядных требований ЕВСК.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в проводится в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «спортивная акробатика».

Критерии и оценки выполнения контрольных испытаний спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

На этапах спортивной подготовки каждый год необходимо выполнить обязательные контрольные или контрольно-переводные упражнения соответствующей степени сложности.

За 1 выполненный тест начисляется 1 балл. За невыполненный тест баллы не начисляются. Баллы суммируются и переводятся в систему сдано/не сдано.

Контрольные нормативы по теоретической подготовке при отборе для поступления на этап начальной подготовки не предусмотрены. Для сдачи контрольно – переводных тестов по теоретической подготовке на последующих этапах спортивной подготовки предусматривается ответить на один вопрос.

«Сдано» - если обучающийся набрал сумму баллов, требуемую программой.

«Не сдано» - если обучающийся набрал сумму баллов меньше требуемой для выполнения программы.

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Контрольные испытания						Разрядные требования	Оценка выполнения требований программы	Заключение
	1	2		3		4			
	Теорет-я подготовка	ОФП		СФП		Требуемая сумма баллов			
сдано / не сдано	всего тестов	требуемые баллы	всего тестов	требуемые баллы	сдано / не сдано				
НП-1	Не предусмотрено	4	3	6	3	6 баллов/ менее 6	Не предъявляются	Выполнено	Зачисление по конкурсно му отбору на вакантные места
НП-2,3	1/0	4	4	6	6	11 баллов/ менее 11	Не предъявляются	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
УТ -1,2	1/0	5	5	7	7	13 баллов/ менее 13	3юн, 2юн, 1юн. спорт. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
УТ - 3,4,5	1/0	5	5	7	7	13 баллов/ менее 13	III сп. II сп. I сп. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ССМ	1/0	6	6	4	4	11 баллов/ менее 11	КМС	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ВСМ	1/0	6	6	4	4	11 баллов/ менее 11	МС	Выполнено	Выпущен

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

Сроки проведения приёма/сдачи вступительных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки определяются приказом директора ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Контрольные вопросы по теоретической подготовке и оценивание ответов.

Полный и глубокий ответ, раскрывающий суть одного из вопросов – оценивается в 1 балл как «сдано».

Не полный ответ, не раскрывающий суть одного или другого из вопросов (с наводящими вопросами) – оценивается как «не сдано».

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Оценка Сдано / не сдано
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	
	Закаливание организма	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	
	Режим дня и питание обучающихся	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	
	История возникновения олимпийского движения	
	Режим дня и питание обучающихся	
	Физиологические основы физической культуры	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	
	Психологическая подготовка	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	
Правила вида спорта		
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	

спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Психологическая подготовка	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	
	Восстановительные средства и мероприятия	
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	
	Социальные функции спорта	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	
	Восстановительные средства и мероприятия	

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	120	115
2	Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2	Исходное положение - лежа на спине. Ноги	количество раз	Не менее		не менее	

	согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение		10	8	12	10
2.3	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

Одно упражнение – 1 балл

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5	Челночный без 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
2	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	
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»). Фиксация положения	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	с	-	10

	до угла 90 (ноги врозь). Фиксация положения			
3	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

Одно упражнение – 1 балл

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

Таблица 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1			Не менее	

	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук.	Количество раз	15	8
2.2	Стока на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.	с	не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	15
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	15
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Одно упражнение – 1 балл

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

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук.	Количество раз	Не менее	
			15	8
2.2		с	Не менее	

	Стока на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.		8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	15
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	15
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание – «Мастер спорта России».			

Одно упражнение – 1 балл

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания учебно-тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке по каждому этапу спортивной подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Краткий обзор развития спортивной акробатики;
3. Краткие сведения о развитии и строении организма человека;
4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни;
5. Гигиена, режим и питание спортсмена;
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры по предупреждению травматизма;
7. Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике;
8. Физическая подготовка акробатов;
9. Техническая подготовка акробатов;
10. Психологическая подготовка акробатов;
11. Спортивная акробатика и воспитание личности;
12. Допинг.

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка 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.

Специальная физическая подготовка:

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 180° С.

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 2024-2025 г. г).

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

Общие требования

Таблица 22

Спорт. разряд	Трудность упражнений для выполнения разряда (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум - максимум)					Разрядный норматив в Сумма баллов (техника)
	Баланс	Темп	Комб	Баланс		Темп	Комби	Индивиду элемент	
				Пары	Группы				
III юн.	6 - 8 индивидуальных элементов различных категорий								
II юн.	-	-	15	-	-	-	6-10	3-6	7.5
I юн.	-	-	20	-	-	-	(ЗБ*+3 Т)		7.8
III спорт.	20	15	-	5-10	2-4	6-10	-	3-6	
II спорт.	30	20	-		пирамиды 3-10СУ	2 ловли			16.4
I спорт.	40	30	60	5-10	2-4	6-10	-	3-6	25.2
КМС	60	50	80		пирамиды 3-10СУ	2 ловли	(ЗБ*+3 Т)		25.8
МС	100	90	120	Согласно утвержденным правилам					26.4

Сокращения:

Б – базовый элемент

Т – темповый элемент

СУ – статическое удержание

Специальные требования

Таблица 23

Разряд	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	Пары	Группы	Пары/группы	Баланс	Темп
III юн.	Упражнение состоит из индивидуальных элементов 4 (четырёх) категорий: гибкость, баланс, ловкость и акробатические прыжки				
II юн.	- любая стойка «В» с поддержкой «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н»	- элемент с пов. не менее 180*	- элемент категории «Гибкость»	Акробатические прыжки: «Перевороты»
I юн.	- удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- удержание «В» на прямых руках/ногах 2х партнеров	- соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной		
III спорт.	- любая стойка «В» без поддержки «Н*»	- любая стойка «В» без поддержки «Н*»	- любая ловля «В»	- элемент кат. «Гибкость»	Акробатические прыжки: «связка из двух и более элементов»
II спорт.	- движение «В»	- движение «В»	- любое сальто не менее 3/4	- элемент кат. «Баланс»	
	- движение «Н»	- удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- элемент с поворотом не менее 180*		

I спорт. КМС	стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - движение «Н» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	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 кат. «Гибкость» - элемент кат. «Баланс» - элемент кат. «Ловкость»	Акробатические прыжки: - сальтовый элемент
МС	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

Таблица 24

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. Автобиографии 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 культурой 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	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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/неотренированность	≈ 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

				<p>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.</p>
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	<p>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.</p>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая)</p>

				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		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

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.

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

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

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

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица из числа проходящих специальную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «спортивная акробатика», по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 6 лет. Продолжительность этапа 3 года.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной

подготовке. Продолжительность этапа - 6 лет (базовая подготовка 1,2 года; спортивная специализация 3,4,5,6 лет)

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из лиц, проходящих специальную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа - без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящее СП идет на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа - без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 25

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	6
5.	Ковер гимнастический	штук	1
6.	Лонжа страховочная	штук	2
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
8.	Магnezница	штук	2
9.	Магnezия спортивная	кг	0,2
10.	Мат гимнастический (200 х 300 х 10 см)	штук	10
11.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
14.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
15.	Подставка для страховки	штук	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	10
19.	Турник брусья	штук	5
20.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	На занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающемся	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	На занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Чешки гимнастические	пар	На занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Шорты или короткие трико	штук	На занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», реализующему программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (с изменениями и дополнениями) от 30.08.2023 г., утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России

27.05.2022, регистрационный № 68615) 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).

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

6.3 Информационно – методические условия реализации программы **Список литературных источников.**

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под. ред. Ю.Д Железняк. – М.: ИЦ «Академия», 2002. –69 с.

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

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 358 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М: Киев: «Олимпийская литература», 2004. – 316 с.

5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 246 с.

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

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (утверждено приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 902).

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

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

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. – 361 с.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

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

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

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

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/>)

7. Российская федерация спортивной акробатики (<https://www.acrobatica-russia.ru/>)

Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)