

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ССШ № 1

\_\_\_\_\_ А.И. Плотников

«29» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«Спортивная акробатика»  
(утвержден приказом Министерством Российской Федерации 02.11.2022 № 910) (Зареги-  
стрирован в Минюсте России 05.12.2023г. № 71368))

г. Краснодар,  
2023

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная акробатика» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. № 910 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 07.12.2022 года № 1163 и являются основными документами, определяющими направленность и содержание тренировочного процесса в МБОУ ДО ССШ № 1 (далее – СШ).

Программа отвечает федеральным государственным требованиям, предъявленным к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ФССП. Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Подготовка спортсменов носит круглогодичный характер, микроциклы распределяются в зависимости от календаря соревнований.

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, организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание учащихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно – координационным видам спорта не вошедший в число олимпийских видов спорта, соревнования проводятся в виде выполнения акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры. В соревнования входят: упражнение женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по три вида соревновательных упражнения – балансовое, вольтижное и комбинированное.

Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11 -16 лет, 12-18 лет, 13 – 19 лет, 14 лет и старше.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6-8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8 - 16	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10 – 18*	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14 - 18*	2-4

\*Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по спортивной акробатике и участия в официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается:

1 -возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п.п.4.1 Приказ № 634);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная акробатика».

2 - возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.3. Приказ № 634);

3 - максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп.4.3. приказ 634).

**2. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании её интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	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

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Основные формы осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства - четыре часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четыре часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8. Приказа № 634).

#### **4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

## Планируемый объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

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 спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика».

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	,2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

## **5. Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп.15.3. главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальное учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4. Приказа № 634).

## **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – учебный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучаю-



щихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составлено частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09 и заканчивается 31.08(пп.3.1.приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп.3.3. приказа № 634).

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.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-27	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7	6-8	6-7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2

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

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется организацией на учебный год учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ №329-ФЗ):

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

### План воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в каче-	В течение года

		стве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательно-му процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1.26 ст.2.) ФЗ№ 320-ФЗ).

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Проводить в виде бесед со спортсменами и их законными представителями.
Учебно-	Профилактика применения допинга	В течение	Проводить в виде

<p>тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul>	<p>года</p>	<p>бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: основы управления работоспособностью спортсмена; характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul> <p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li> <li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций;</li> <li>• о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; <ul style="list-style-type: none"> <li>• об ответственности за нарушение антидопинговых правил.</li> </ul> </li> </ul> <p>Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководство для спортсменов.</li> </ul>	<p>В течение года</p>	<p>Проводить в виде бесед/лекций, викторин, тестирования и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.</p>

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов.

### Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	-	+	+	+
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	-	+	+	+
4	Оказывать помощь спортсменам при изучении различных акробатических элементов в младшей или своей группе	-	+	+	+
5	Овладеть приемами страховки и помощи при выполнении акробатических элементов	-	+	+	+
6	Знать правила подачи заявки на соревнования, и заполнения тарифных листов	-	+	+	+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря	-	+	+	+
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	-	-	+	+
9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	-	+	+	+
10	Участие в судейском семинаре в качестве участника	-	+	+	+
11	Участие в судейском семинаре в качестве лектора под руководством более квалифицированных судей	-	-	+	+
11	Выполнение квалификационных требований для присвоения категории спортивного судьи по спортивной акробатике	-	+	+	+

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

### 8.1. Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицин-

ское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ (СС)) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование в центре врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

### Формы медицинского контроля

Таблица № 9

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.

	рекомендаций по планированию следующего этапа.	
<b>Текущее</b>	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

### **III. Система контроля учебно - тренировочного процесса**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

#### **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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходи-



мый 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 доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- иметь спортивное звание «мастер спорта России» и показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (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		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Подтягивание	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	И.п. -лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	Коли-во раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	И.п. – 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.	И.п.-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	5	5

2.5.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	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.	«Мост» из положения лежа. Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-

2.7.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
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 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта спортивная акробатика** **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому** **этапу спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки**

#### **Этап начальной подготовки 1 год обучения.**

##### **ОФП**

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

##### **СФП**

##### *Упражнения для развития ловкости и координации*

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

##### *Упражнения для развития гибкости*

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа.

##### *Упражнения на развитие быстроты, силы*

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке;
- удержание в висе на согнутых руках;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- прыжки из приседа.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Хореография**

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед) ;
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед) ;
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки);
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну);
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз);
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III);

- классические позиции ног (I, III );
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом);
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

#### Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо;
- «мостик»;
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

#### Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда ( индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов);
- с произвольные упражнения по программе 3 юношеского разряда в составах.

#### Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения.

##### ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;
- приседания на двух ногах и на одной;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- подвижные игры и эстафеты.

##### СФП

#### *–Упражнения для развития ловкости и координации*

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами;
- прыжки через скакалку, скамейку;
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов);
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360° на точность приземления).

#### *–Упражнения для развития гибкости*

- наклоны вперед из положения стоя и сидя;
- махи ногами из положений стоя и лежа;
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя;

#### *–Упражнения на развитие быстроты, силы*

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

- приседания на двух ногах и на одной;
- сгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа и в висе;
- удержание в висе на согнутых руках;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением;
- прыжки «зайцами»;
- прыжки из приседа.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### Хореография

- совершенствование пройденного материала;
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук);
- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360°);
- классические позиции ног (II, V );
- равновесия (фронтальное, затяжка одной) ;
- танцевальные композиции.

### Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала;
- рондат;
- перекидки;
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда.

### Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3,2, юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов);
- с упражнениями по программе 3,2 юношеского разряда в составах.

## **Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения).**

### **ОФП**

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи) ;
- подвижные игры и эстафеты;



- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

#### СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360°;

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости).

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала;

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);

- элементы классического танца у опоры;

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);

- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.

##### Акробатические элементы:

- темповые перевороты; - рондат фляк;

- сальто вперед;

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

##### Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 2,1 юношеского разряда в составах.

#### **Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 4-5 годов обучения).**

#### ОФП

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

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи), - подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

#### СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);

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

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360°.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала;
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);
- элементы классического танца у опоры;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами.

### Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

### Участие в соревнованиях

Участие в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС.

## Этап совершенствования спортивного мастерства.

### ОФП

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

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

### СФП

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой);
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением;
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа;
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

### Парно-групповая работа

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

## **Этап высшего спортивного мастерства.**

### ОФП

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

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту;

- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

### СФП

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой) ;

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением;

- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа;

-- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ

### Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава. Парно-групповая работа - Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по МС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки,

при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 и высшего 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

Требования к кадровому составу организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., зарегистрированный № 54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России 27.05.2022г., 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 15.08.2011г. № 916н зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

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

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

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 или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

- наличие раздевалок, душевых;

- 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), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной акробатике, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступления ведущих акробатов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами.

### **Список литературных источников**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика – Приказ Минспорта России № 910 от 02.11.2022 г.
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменением и дополнениями).
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н (ред. от 22.02.2022) "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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238)
8. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

### **Учебно-методическая литература**

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учеб. пособие. – Киев, 1988. – 128 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.–М.: АСТ: Астрель, 2004. -863 с.
3. Гимнастика: учебник. – изд. 2-е, доп., перераб./ Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Ростов н/Д: Феникс, 2011.- 330с.
4. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке.–Т.1,2. – Ставрополь, 1994.- 405 с.
5. Аракчеев В.И., Якубчик Б.И. Психологическая подготовка акробата// Метод. рекомендации. – М., 1976. – 15 с.
6. Аганянц Е.К., Пирожков О.В., Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Некоторые практические основы физиологии физических упражнений: Метод. пособие.– Краснодар, 1994. – 37.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. –М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
8. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
9. Успешность деятельности тренера.// «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
10. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте: методические рекомендации./ Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
11. Филинин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987
12. Шукшов С.В., Пилюк Н.Н., Фомиченко С.В. Значение моделирования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар, 2013. - Т. 15. - С. 44-46.
13. Артамонова И.Е. Психофизиологические особенности гимнасток с учетом соревновательной деятельности// Медико-биологические проблемы спортивной тренировки: Сб. науч. работ. – М., 1985. – С. 113-115.

Теория и методика юношеского спорта : [Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры] / В. П. Филин. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 127,[2] с.; 22 см.

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

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка- куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20



### Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступления на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	вида спорта			
	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.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт со-

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

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

