

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ»**

Принята на общем собрании
работников
Протокол № 4 от 27.02.2026 г.

«Утверждаю»
Директор БУ ДО ОО «СШ Г и А»

В.А. Новиков
№43 «01» 04.2026 г.

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

**Возраст спортсменов: 6-18 лет и старше
Срок реализации: свыше 10 лет**



СОСТАВИТЕЛИ:
Гаврилина О.В., старший тренер-преподаватель;
Антошкина Т.А. методист, «Отличник физической культуры»;
Вышинская А.С. заместитель директора

Орел-2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3-4
1.	Общие положения	4-6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-24
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7-9
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	14-15
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	15-18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18-20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	20-23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	23-24
3.	Система контроля	24-43
3.1.	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	25-27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.	27-29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	29-43
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	43-50
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	43-50
4.2.	Учебно-тематический план.	50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50-51
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51-53
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	51-53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.	53-54
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.	54-57
	Приложение №1 (Годовой учебно-тренировочный план)	58-59
	Приложение №2 (Учебно-тематический план)	60-64

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «Спортивная акробатика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки и является основным документом для подготовки акробатов высокой квалификации. Программа реализуется в бюджетном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа гимнастики и акробатики» (далее – учреждение) и регламентирует процесс спортивной подготовки по спортивной акробатике.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной акробатике, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «спортивная акробатика»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в спортивной акробатике;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Программа раскрывает основополагающие аспекты организации и осуществления учебно-тренировочного процесса по подготовке спортсменов по спортивной акробатике.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;
- постепенность – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнастов – специальной силы и специальной выносливости;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в

тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной

При разработке программы также предусмотрен механизм, обеспечивающий преемственность при переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки. Учтены материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и районных соревнований по видам спорта

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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке акробатов по спортивным дисциплинам, указанным в Таблице № 1.

Таблица №1

Наименование спортивных дисциплин по спортивной акробатике в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Дисциплины	Номер-код
пара – балансовое упражнение	0810011811Я
пара - темповое упражнение	0810021811Я
пара - многоборье	0810031811Я
пара – комбинированное упражнение	0810171811Я
смешанная пара – балансовое упражнение	0810041811Я
смешанная пар - темповое упражнение	0810051811Я
смешанная пара - многоборье	0810061811Я
смешанная пара – комбинированное упражнение	0810181811Я
тройка – балансовое упражнение	0810071811Б
тройка - темповое упражнение	0810081811Б
тройка - многоборье	0810091811Б
тройка– комбинированное упражнение	0810191811Б
четверка – балансовое упражнение	0810101811А
четверка - темповое упражнение	0810111811А
четверка - многоборье	0810121811А
четверка – комбинированное упражнение	0810201811А
командные соревнования	0810131811Л

Программа разработана с учетом совокупности требований Примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Минспорта России от 10.06.2026 № 492 и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 года № 902, а также следующих нормативно - правовых актов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

— приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

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, физическое развитие личности обучающихся

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная акробатика – не олимпийский, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Это вид спорта, дающий полноценную нагрузку на все мышечные группы, и позволяющий выступать как в групповых упражнениях, так и индивидуально

Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей, вырабатывают умение владеть своим телом, смелость и решительность. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций. Они укрепляют мышцы и связки суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного, способствуют формированию правильной осанки. Акробатические упражнения совершенствуют функции вестибулярного аппарата (равновесия, ориентировки в пространстве), помогают приспособлению организма к перераспределению крови под влиянием инерционных (центробежных) сил.

Спортивная акробатика помогает полностью удовлетворить у ребенка потребность в активных движениях, сформировать из него физически всесторонне развитого человека. Даже если он не станет чемпионом, то прыжки на акробатической дорожке, батуте и двойном мини трампе подарят ему ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Занятия акробатикой являются одними из самых приспособленных и доступных для детского организма, так как равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать роста-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера-преподавателя стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции

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

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №2.

Таблица №2.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап начальной	2-3	6	10

подготовки			
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

Учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, представленного в таблице №2.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки спортсменов с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства:

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;
- перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической, теоретической подготовке, уровнем спортивных результатов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- медицинской справки о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- соответствия возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой, имеющие медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 10 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Основанием для допуска лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях

2.2. Объем Программы

Таблица №3

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

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

Форма обучения по программе: очная, очная с применением дистанционных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых, индивидуальных, контрольных учебно-тренировочных занятий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

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

Учебно-тренировочное занятие рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса возможно:

- объединение (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;

- проведение (при необходимости) учебно-тренировочных 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 превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- * обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки) проводятся на этапах совершенствования спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства и с обучающимися, включенными в списки кандидатов в сборные команды региона и РФ.

Контрольные занятия используются на всех этапах спортивной подготовки с целью оценки качества подготовленности спортсменов и перевода их на последующий этап обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства применяются также следующие учебно-тренировочные мероприятия (сборы) – Таблица №4. Направленность, содержание и продолжительность определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, задач и ранга соревнований.

Таблица №4

№№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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 мероприятиям.	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионам 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 РФ.	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год.	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план организации, календарный план Департамента физической культуры и спорта Орловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Важной формой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются **спортивные соревнования**. При направлении обучающихся на соревнования учитываются: пол, возраста, уровень подготовленности (спортивной квалификации), состояние здоровья (допуск врача), знание и соблюдение антидопинговых правил.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с ежегодным региональным планом физкультурных и спортивных мероприятий, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных мероприятий Российской Федерации, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений, а также с учетом объема соревновательной деятельности в зависимости от этапа подготовки – Таблица №5.

Таблица № 5.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

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

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить теоретическую, общую физическую подготовку.

Годовой учебно-тренировочный план распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение различных видов спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует требованиям ФССП по спортивной акробатике.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении №1 к Программе.

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- планируют проведение учебно-тренировочных занятий, включающих инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности спортсмена, формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Основные направления воспитательной деятельности:

— Гражданско-патриотическое, нравственное: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству. воспитание преданности и любви к Отечеству, формирование чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям, воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

— Профориентационная деятельность: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Здоровьесберегающая деятельность: формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Развитие творческого мышления: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в учебно-тренировочных группах и в организации;
- наличие воспитательной работы во всех видах и формах деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Основные формы организации воспитательной деятельности:

- Посещение музеев;
- Встречи с известными людьми, спортсменами, ветеранами спорта, войны и др.;
- Встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками;
- Участие в спортивных соревнованиях, в показательных выступлениях различных уровней, мастер-классы для обучающихся;
- Просмотр спектаклей, фильмов;
- Экскурсии;
- Общешкольные спортивные праздники, Дни здоровья, фестивали и др.
- Беседы, психологические тренинги, игровые программы;
- Родительские собрания;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч.

Календарный план воспитательной работы организации представлен в Таблице №6. План воспитательной работы в организации разрабатывается и утверждается ежегодно, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Тренеры-преподаватели разрабатывают ежегодно планы воспитательной работы на свои группы.

Таблица №6.

№№ 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,	В течение года

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

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

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение ежегодных мероприятий для обучающихся, тренеров-преподавателей и родителей;
- ежегодная оценка уровня знаний.

С этой целью в организации ежегодно разрабатывается и утверждается план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, в котором конкретизируются формы, сроки мероприятий с указанием ответственных исполнителей. Структура плана приведена в Таблица №7.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте препаратов и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. На занятиях с обучающимися проводятся беседы о последствиях допинга для их здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. Теоретические занятия.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Последствия допинга для здоровья спортсменов». Теоретические занятия, беседы, индивидуальные консультации, оформление стендов.	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Виды нарушений антидопинговых правил.». Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушений антидопинговых правил.» Формирование антидопинговой культуры. Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР

	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил.» Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Физкультурно-спортивные мероприятия	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий, фото, видеоматериалы
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	«Виды нарушений антидопинговых правил», теоретические занятия. Формирование антидопинговой культуры	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил.» Теоретические занятия	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Проверка лекарственных средств». Онлайн обучение.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	«Процедура допинг-контроля», теоретические занятия	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в СШОР
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются

продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по спортивной акробатике.

Требования к результатам инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- уметь составить конспект и провести занятие с обучающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя
- уметь определять и исправлять ошибки при выполнении гимнастических элементов;
- уметь руководить командой во время соревнований;
- знать правила соревнований по художественной гимнастике, права и обязанности судейской коллегии;
- уметь вести протокол соревнований;
- уметь выполнять обязанности помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
Теоретическая подготовка.						
1.	История развития физической культуры и спорта в России.	-	-	1	-	-
2.	История Олимпийского движения	-	1	1	-	-
3.	История развития спортивной акробатики в РФ, регионе и СШ ГиА	-	-	1	-	-
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.	-	1	-	-	-
5.	Единая Всероссийская спортивная классификация. Содержание норм и требований ЕВСК по спортивной акробатике.	-	-	1	1	-
6.	Требования к местам занятий спортивной акробатикой, подготовка мест занятий, обеспечение безопасности на занятиях. Страховка	-	1	1	1	-
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий ФК и спортом на организм занимающихся.	-	1	-	-	-
8.	Спорт и здоровый образ жизни: личная и общественная гигиена, закаливание, режим дня, режим питания. Отказ от вредных привычек. Предотвращение допинга в спорте.	-	1	1	1	1
9.	Медицинский контроль. Самоконтроль. Предупреждение травматизма. Оказание 1-ой доврачебной помощи.	-	1	1	1	2
10.	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки: физическая, техническая, тактическая подготовка. Техника выполнения отдельных элементов.	-	-	1	2	3
11.	Планирование и учет спортивной	-	-	1	3	

	тренировки. Структура занятия. Содержание частей тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для различных частей занятий. Составление произвольных комбинации для младших акробатов. Знакомство с конспектом занятия.					3
Практическая подготовка.						
1.	Проведение частей тренировочного занятия: разминки, заключительной части, помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части занятия.	-	4	4	2	-
2.	Оказание помощи тренеру в проведении занятий с младшими спортсменами	-	-	-	5	-
3.	Инструкторская практика. Проведение занятий с группой спортсменов.	-	-	-	-	5
	Итого:	-	10	13	16	14

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	ТСС		ССМ	ВСМ
			до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1. Теоретическая подготовка						
1.	Значение правил соревнований. Виды соревнований.	-	1	1	-	-
2	Положение о соревнованиях. Заявки. Программа соревнований.	-	-	1	1	1
3	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	1	1	-	-
4	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.	-	1	1	-	-
5	Требования к местам проведения соревнований. Подготовка протоколов соревнований.	-	1	1	1	-
6.	Определение победителей личного и командного первенства.	-	1	1	2	-
7.	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	1	1	2	-
8	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	1	1	2	4
2. Практическая подготовка						
1	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	2	2	2	2
2	Практика судейства соревнований учреждения в качестве судьи на виде, секретаря, информатора.	-	1	2	5	7
	Итого:	-	10	12	15	14

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

План медицинских, медико-биологических мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр	Врач-педиатр врачи ОВФД	+	+	+	+	+
2.	Периодические медицинские осмотры	Врачи ОВФД	+	+	+	+	+
3.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	тренер-преподават., медработник организации	+	+	+	+	+
4.	Контроль за санитарно – гигиеническими условиями мест занятий, режимом дня спортсменов, режимом питания	медработник организации, тренер-преподават.	+	+	+	+	+
5.	Контроль за выполнением спортсменами. имеющими рекомендации врача	тренер-преподават., медработник организации	+	+	+	+	+

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных гимнасток.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей каждой спортсменки и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТ (СС)		ССМ	ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет		
1.	Педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, упр. для активного отдыха и расслабления и др.)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления. (создание положительного эмоционального фона тренировки)	тренером-преподавателем	+	+	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления (душ, режим сна, питания, закаливание)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	+	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства (витаминизация, массаж, баня)	тренером-преподавателем, медицинским работником учреждения	-	-	+	+	+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования:

На этапе начальной подготовки:

- получить знания о физической культуре и спорте, о виде спорта «спортивная акробатика», 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- участвовать в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- успешно применять правила безопасности в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «художественная гимнастика»;

- 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), 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 доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- 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;

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-переводные испытания, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы. Контроль за общей и специальной физической подготовкой проводится в виде тестирования на контрольных занятиях в тренировочных группах. Для контроля технической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу. (часть 3.2 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Если спортсмен частично не соответствует требованиям, установленным Программой, но в целом показал хорошую динамику и выполнил остальные показатели, тренерский совет может принять решение сделать исключение. (То есть оставить обучающегося на этом этапе, но при этом разработать для него индивидуальный план работы — дополнительные тренировки, работу с педагогом - психологом, корректировку нагрузок, чтобы подтянуть слабые места).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании этапа высшего спортивного мастерства. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического

совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- стабильность состава обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям спортивной акробатикой;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся
- приобретение опыта регулярного и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- укрепление здоровья обучающихся.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях.

3.3. 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

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП						
1.1	Бег на 30 м	сек	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	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
2. Нормативы СФП						
2.1.	И.П. вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	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 в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	8	12	10
2.3.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол». Фиксация положения	сек	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 в стороны. Удержание равновесия	сек	Не менее		Не менее	
			5		5	
2.5.	И.П.- 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 («мост»). Фиксация положения.	сек	Не менее		Не менее	
			5	-	9	-
2.6.	И.П.- 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 («мост»). Фиксация положения.	сек	Не менее		Не менее	
			-	5	-	9

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики юноши юниоры	девочки девушки юниорки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,5	6,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3х10м	сек	не более	
			9,8	10,2
2. . Нормативы СФП				
2.1.	И.П. вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			8	6
2.2.	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки вверх. Удержание равновесия	сек	Не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	сек	Не менее	
			5	
2.5.	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы («мост»). Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10	
2.6.	И.П.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе). Фиксация положения.	сек	Не менее	
			12	-
2.7.	И.П.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги врозь). Фиксация положения.	сек	-	10

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	период обучения до 3-х лет	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	период обучения свыше 3-х 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.

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики юноши юниоры мужчины	девочки девушки юниорки женщины
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 30 м	сек	Не более	
			5,3	5,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	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.)	Кол-во раз	Не менее	
			43	37
2. Нормативы СФП				
2.1.	И.П. вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			15	8
2.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	сек	Не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			15	

2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	сек	Не менее
			15
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП				
1.1	Бег на 30 м	сек	Не более	
			4,6	4,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10м	сек	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.)	Кол-во раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы СФП				
2.1.	И.П. вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее	
			15	8
2.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	сек	Не менее	
			8	5
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			15	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	сек	Не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивное звание «мастер спорта России»			

Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

1. История развития физической культуры и спорта в мире и в России. История развития избранного вида спорта	
Тема	Примерные вопросы по теме.
Тема 1. Физическая культура — важное средство всестороннего развития личности	- Как влияют занятия спортом на умственную работоспособность человека? (у тренированного человека улучшается память, внимание) - Какие моральные качества развиваются в процессе занятий спортом? (В спортивной борьбе раскрываются такие моральные качества как честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики). - Какие качества характера формируются в процессе занятий спортом? (сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка). - Какое качество формируется у человека при многократном и многочисленном выполнении физических упражнений? (трудолюбие) - Какое эстетическое удовольствие от занятий спортом получает человек? (грациозность и виртуозность владения собственным телом, формирование красивого тела человека, красота костюмов спортсменов, оформление спортивного зала)
Тема 2. Роль физической культуры для укрепления здоровья человека.	- Как влияют физическая культура и спорт на здоровье человека? (формирует правильную осанку, обеспечивают красивую фигуру, улучшают кровообращение, снимают стресс, воспитывают характер человека) - Какое влияние оказывают занятия спортом на дыхательную систему? (повышается вентиляция лёгких, увеличивается жизненная ёмкость лёгких) - Какое влияние оказывают занятия спортом на сердечно-сосудистую систему? (улучшается доставка крови к органам, улучшатся их кровоснабжение, соответственно улучшается питание органов и систем организма). - Какое влияние оказывают занятия спортом на опорно-двигательный аппарат? (повышается устойчивость костей к нагрузкам, укрепляются мышцы) - Какое влияние оказывают занятия спортом на нервную систему? (снимают состояние стресса, помогают отвлечься от тревожных мыслей, улучшают мозговую активность)
Тема 3. История Олимпийского движения.	- Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов). - Кто был основателем современных олимпийских игр? (Пьер де Кубертен) Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее») - Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из лавра.) - На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны - организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греции). - Как часто проводятся Олимпийские игры (один раз в четыре года) - Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец) - Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)

	- Кого не допускали на Игры в Древней Греции? (Женщин, рабов) - Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция) - Где и когда проходили игры XXII Олимпиады? (В г. Москве, 1980 г.) - Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (в период проведения игр прекращались войны) - Какая организация руководит современным олимпийским движением? (Международный олимпийский комитет- МОК) - Назовите Российский город, который был столицей Олимпийских игр? (Сочи) - Какое животное было талисманом Олимпийских игр в Москве в 1980г (Медведь) - Назовите наиболее известных чемпионов олимпийских игр в вашем виде спорта. - В какой стране проводились первые Олимпийские игры современности? (Греция)- - В каком году прошли первые Олимпийские игры современности? (1896г) - Какого цвета полотнище Олимпийского флага (белое)
Тема 4. История развития избранного вида спорта в мире и России.	- Когда возник вид спорта? - Назовите выдающихся спортсменов вида спорта. - Каких российских спортсменов вашего вида спорта вы знаете.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Единая Всероссийская спортивная классификация	
Тема 1. Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	- В каком году был возрожден комплекс ГТО в России? (2014г) - Кто стал инициатором возрождения программы ГТО? (В.Путин) - Как расшифровывается аббревиатура ГТО (Готов к труду и обороне) - Когда «родился» первый комплекс ГТО?(1931 год) - Сколько ступеней в современном комплексе ГТО? (10 ступеней). - Какой возраст охватывает современный комплекс ГТО? (от 6 до 70 лет) - Чем награждаются люди, выполнившие нормы ГТО своей ступени? (знаком) - Какой знак может получить, выполнивший нормы ГТО? (золотой, серебряный, бронзовый)
Тема 2. Единая Всесоюзная спортивная классификация	- Что такое Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) — нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации. - Что определяет Единая всероссийская спортивная классификация? (определяет нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, а также устанавливает условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, квалификацию судей, уровень противников). - Какие разряды могут быть присвоены спортсмену?(3,2,1 юношеские, 3,2,1 взрослые, КМС) -Какие звания могут быть присвоены спортсмену? (МС, МСМК) -На какой срок присваиваются спортсмену разряды?(на два года)

3. Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков	
Тема 1. Костно-мышечная система, её строение и функции	- Из чего состоит скелет человека? (кости) - Что является центральной осью нашего тела? (позвоночник) - Перечислите основные суставы верхней конечности (плечевой, локтевой, лучезапястный) - Перечислите основные суставы нижних конечности (тазобедренный, коленный, голеностопный) - Назовите самую большую дыхательную мышцу. (диафрагма) - Перечислите группы мышц (мышцы головы и шеи, мышцы туловища, мышцы конечностей) - Какие движения осуществляются в локтевом суставе (сгибание, разгибание) - Какая мышца обеспечивает движение крови по сосудам и доставку жизненно важных веществ к тканям (сердечная). - Сколько костей в скелете человека? (более 200) - Какие мышцы работают при сгибании туловища из положения лежа на спине (мышцы брюшного пресса) - Что является причиной нарушения осанки (слабая мускулатура)
Тема 2. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды	- Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь) - Что такое пульс? (частота сердечных сокращений за отрезок времени) - Какие клетки крови переносят кислород? (эритроциты) - Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце) - Какова частота сердечных сокращений у здорового человека в покое (60-80 уд/мин) - Что происходит с ЧСС при физической нагрузке? (увеличивается) - Частота сердечных сокращений у детей больше или меньше, чем у взрослых? (больше) - У тренированных людей по сравнению с нетренированными ЧСС в покое выше или ниже? (ниже) - По каким сосудам течет кровь от сердца к органам и тканям (артерии) - Как называется самая большая артерия организма человека? (аорта) - Какой прибор используется для измерения давления? (тонометр)
Тема 3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма	- Через какой орган воздух попадает в организм человека? (нос) - Из чего состоит дыхательная система организма человека? (легкие и дыхательные пути: верхние и нижние) - Назовите главный орган дыхания человека (легкие) - Что входит в верхние дыхательные пути (нос, носоглотка, ротовая полость) - Что входит в верхние дыхательные пути (гортань, трахеи, бронхи). - Какие фазы включает дыхание? (вдох и выдох) - Перечислите основные параметры, характеризующие процесс дыхания человека (частота дыхания, жизненная емкость легких) - Какова частота дыхания человека в покое? (12-18 вдохов в минуту) - Что такое жизненная емкость легких (это максимальное количество воздуха (л), которую может вдохнуть человек после максимально глубокого выдоха) - Чему равна жизненная емкость взрослого человека? (примерно 3,5 литра) - Чему равна жизненная емкость у тренированного человека? (4,5-5

	литров) -Каким прибором измеряется жизненная емкость легких? (спирометр) -Что происходит с частотой дыхания у хорошо тренированных людей (уменьшается) -Что происходит с жизненной емкостью легких у хорошо тренированных людей (увеличивается)
Тема 4. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	-Какую функцию выполняет нервная система человека (управление жизнедеятельностью всего организма). - Нервная система человека делится на (центральную и периферическую нервную системы) -Из чего состоит центральная нервная система организма человека? (головной и спинной мозг) - Каково строение головного мозга?(два полушария, ствол мозга и мозжечок) - Какая часть головного мозга отвечает за координацию движений и вестибулярную функцию, за поддержание равновесия и поз, что важно для гимнастических упражнений (мозжечок). -Что такое рефлекс? Это ответная реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды.
Тема 5. Органы пищеварения и выделения	- Для чего человеку нужна пища? (для получения питательных веществ) - Что относится к органам пищеварения? (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкие и толстые кишки) - Что является главным фильтром нашего организма (почки) -Сколько почек у человека? (две) - Что, кроме почек, является органами выделения у человека(потовые железы)
Тема 6. Органы чувств	- Сколько органов чувств у человека? (пять) -Для чего человеку нужны органы чувств? (для познания человеком окружающей среды) Какой орган чувств является самым большим? (кожа) - Перечислите органы чувств человека (глаза, уши, нос. язык и кожа) -Какой орган определяет вкус еды? (язык) - Какой орган чувств отвечает за зрение человека (глаза) - Какой орган чувств отвечает за ощущение запахов, обоняние?(нос) -Какой орган является органом слуха? (Ухо) - Какой орган чувств отвечает за осязание? (кожа) -Куда посылается информация, которую получают органы чувств из окружающей среды?(в головной мозг)
4. Спорт и здоровый образ жизни.	
Тема 1. Личная и общественная гигиена	- Как часто нужно чистить зубы? (два раза – утром и вечером) - Зачем нужен режим дня? (для поддержания здоровья) - Какие гигиенические требования предъявляются к спортивной одежде (Легкая, удобная и достаточно свободная одежда не затрудняет движений, дыхания и кровообращения, предохраняет от травм) -Какая температура тела является нормальной для человека? (36,6 градусов)
Тема 2. Закаливание организма юного спортсмена	- Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода) - Назовите основные правила закаливания (закаляться нужно постепенно, начал закаливание – не бросай и не делай перерывов, используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.)

	- Какие приемы закаливания можно использовать в домашних условиях? (Перед сном обязательно проветривать свою комнату. Утром выполнять зарядку при открытой форточке. Обтираться водой комнатной температуры. Принимать душ) - В какое время го да лучше всего начинать закаляться? (Летом). - Что является целью закаливания? (повышение иммунитета человека)
Тема 3. Требования к питанию юных спортсменов	- Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо) - Что полезно есть на завтрак?(кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом) - Откуда человеческий организм получает энергию? (из пищевых продуктов) - Сколько в день должно быть приемов пищи? (три-четыре приема в день) - Назовите основные названия приемов пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин) - Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток времени для приема пищи (4-5 часов) - Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (нет) - Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (1,5 -2 литра) - На какие элементы расщепляется пища? (жиры, белки, углеводы) - Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (овощи, фрукты, ягод) -Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз) - Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.(Витамин Д).
Тема 4. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек.	- Перечислите основные компоненты здорового образа жизни (соблюдение режима дня, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, достаточная двигательная активность, отказ от вредных привычек) - Что помогает перейти от сна к бодрствованию? (утренняя гимнастика) - От чего, в большей степени, зависит здоровье человека? (от образа жизни: 50%) - Какое влияние оказывает на организм человека гиподинамия? (ухудшает здоровье) - Какие вредные привычки вредят здоровью человека? (табакокурение, употребление наркотиков, спиртных напитков) - Какая система организма человека в большей степени страдает от курения? (дыхательная) -Какое вредное вещество содержится в табачных изделиях и наносит вред человеку?(никотин) -К чему приводит малоподвижный образ жизни? (к различным заболеваниям)
5. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте	
Тема 1. Систематический врачебный контроль за	- Для чего нужен медицинский контроль за спортсменами? (для сохранения их здоровья во время спортивной деятельности) -Что такое врачебный контроль? (система медицинских

юными спортсменами как основа достижений в спорте	исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена) -Что является компонентами медицинского осмотра спортсмена?(наружный осмотр, антропометрические исследования, обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, проведение функциональных проб) -В какой медицинской организации проходят врачебный контроль спортсмены (во врачебно-физкультурном диспансере)
Тема 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом	- Что такое самоконтроль? (система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленностью) - Что такое физическое развитие? (изменения, происходящие в результате роста и развития человека) - Перечислите основные показатели физического развития человека? (рост, вес, окружность грудной клетки) -Чем измеряется окружность грудной клетки? (сантиметром) -Куда спортсмен записывает данные самоконтроля? (в дневник самоконтроля) -Какие параметры самоконтроля фиксируются в дневнике?(объективные и субъективные) -Что является объективными показателями самоконтроля?(частота сердечных сокращений, масса тела, тренировочные нагрузки, спортивные результаты) -Что является субъективными показателями самоконтроля? (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, желание заниматься спортом)
Тема 3. Понятия об утомлении и переутомлении	- Что такое утомление?(состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности) - В результате чего появляется утомление на тренировке? (в результате напряженной мышечной деятельности) -Что является признаками утомления?(покраснение кожных покровов, потоотделение, головокружение, одышка, нарушение координации движений) -Что такое переутомление? (крайняя степень утомления) -Что может стать причиной переутомления? (недостаточный по времени отдых или чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени) - К чему приводит переутомление? (к истощению организма)
Тема 4. Восстановительные мероприятия в спорте	- Для чего нужны восстановительные мероприятия во время тренировочной работы?(чтобы сохранить высокую работоспособность спортсмена) - Какие гигиенические средства используются в качестве восстановления в процессе тренировки? (душ, ванны, баня, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня) - Что такое спортивный массаж?
Тема 5. Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	- Каким образом должны укладываться гимнастические маты под снарядом? (ровно, не накладывая их друг на друга) -Как правильно надо приземляться во время соскока со снарядов? (надо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая). - Что запрещается на занятиях гимнастикой? (выполнять без страховки сложные элементы и упражнения). -Какими должны быть ладони при выполнении упражнений на

	снарядах?(сухими) - Что должен сделать спортсмен, если он плохо себя почувствовал при выполнении упражнения?(перестать выполнять упражнение и сказать об это тренеру) - Можно выполнять упражнения на неисправном снаряде?(нельзя)
Тема 6 Профилактика травматизма в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при спортивных травмах и неотложных состояниях .	- Что нужно делать, если твой товарищ получил травму на тренировке?(сообщить тренеру) - Какие типичные травмы встречаются при занятиях гимнастикой? (ссадины, потертости и срывы мозолей) - С чего начинается любое занятие физической культурой (спортом)? (с разминки) - Что необходимо сделать при ушибе (наложить холод) - Что можно использовать в качестве холода при ушибе? (снег, лед, смоченный в холодной воде платок) - Что необходимо сделать при носовом кровотечении? (наложить холод на переносицу, голову опустить вниз) - Что необходимо сделать при капиллярном кровотечении?(обработать йодом)) -Что необходимо сделать при растяжении (наложить холод и тугую повязку) - Как нужно накладывать жгут при артериальном кровотечении? (выше раны) - Что является причиной солнечного удара?(перегревание) - Что является первым симптомом обморожения?(побеление кожи) - В чем заключается первая помощь при переломе? (наложить шину) - Первая помощь при обморожении? (растереть обмороженное место рукой)
6. Сущность спортивной тренировки юных спортсменов	
Тема 1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки	- Что такое спортивная тренировка? (специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов) - Что является основным средством спортивной тренировки? (физические упражнения) - Какие методы используются на тренировке для овладения двигательным действием? (слово, показ и упражнение) - С помощью чего можно оценить физическую нагрузку? (измерив пульс)
Тема 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке	-В каких формах может осуществляться тренировочный процесс?(учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования, самостоятельные занятия) - В какой части занятия проводится разминка? (В начале занятия) - Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?(разминка, основная часть и заключительная часть) - Для чего проводится разминка? (подготовить организм спортсмена к основной нагрузке: разогреть мышцы, активизировать дыхание и кровообращение)) - Что значит «подготовить организм к нагрузке»? (включить в работу сердечно-сосудистую, дыхательную системы, разогреть мышцы) - Какие задачи решаются в основной части учебно-тренировочного занятия?(обучение правильному выполнению соревновательных

	упражнений - техническая подготовка, развитие двигательных качеств, обучение тактике ведения спортивной борьбы) - Какие задачи решаются в заключительной части учебно-тренировочного занятия?(снижение нагрузки, приведение организма спортсмена в относительно спокойное состояние) - Что такое спортивные соревнования?(состязания среди спортсменов и команд по различным видам спорта, для выявления лучших) - С какой целью используются самостоятельные занятия в учебно-тренировочном процессе? (для устранения слабых мест в физической подготовке)
7. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки	
Тема 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки	- Какие качества, кроме физической подготовки, необходимы спортсмену для достижения высоких результатов?(волевые) - Какие волевые качества необходимы спортсмену? (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание). - Для чего спортсмену необходима психологическая подготовка? (для психологической подготовленности спортсмена) - Как называется ответ организма на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку?.(стресс)
Тема 2. Виды подготовки спортсменов	- Что предполагает физическая подготовка спортсмена? (развитие физических качеств спортсмена) - Какие качества развивает гимнастика (акробатика)? (гибкость, сила, координация) - Какое качество развивается в упражнениях на бревне? (равновесие) - Что такое физическая подготовленность?(уровень развития физических качеств человека) - С помощью чего можно оценить уровень физической подготовленности спортсмена? (с помощью тестовых упражнений) - Перечислите основные физические качества человека (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость) - Что такое сила? (способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений) - Как называется прибор для измерения силы? (динамометр) - Что такое ловкость?(способность управлять своими движениями во времени и пространстве (равновесие, точность и др.), быстро овладевать новыми движениями во времени и пространстве). - Что такое гибкость?(способность выполнять движения с большой амплитудой) - В каком возрасте лучше развивать гибкость? (в детском и юношеском) - Какие упражнения используются для развития гибкости?(упражнения с максимальной амплитудой) - Что такое выносливость?(способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление) - Что такое быстрота? (способность выполнять двигательные действия с максимальной скоростью) - Какая бывает физическая подготовка (общая и специальная) - На что направлена общая физическая подготовка? (на гармоничное физическое развитие спортсмена) - На что направлена специальная физическая подготовка? (на развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта) -- Что такое техническая подготовка? (владение спортсменом системой движений, соответствующей особенностям данного вида

	спорта). - Что такое тактическая подготовка (процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности)
8. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов	
Тема 1. Закономерности развития спортивной формы. Особенности периодов спортивной тренировки.	- Сколько периодов выделяют в спортивной тренировке?(три) - Перечислите периоды спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный) - Чем обусловлена периодизация спортивной тренировки?(спортивная форма спортсмена не может оставаться на одном уровне в течение года, участием в соревнованиях) - Что такое «спортивная форма спортсмена»? (состояние спортсмена, в котором он может добиваться своих максимальных результатов) - В какой период тренировочного процесса спортсмен достигает пика своей спортивной формы? (соревновательный период) - Какие задачи решает переходный период в тренировочном процессе?(относительный отдых спортсмена, временное снижение спортивной формы)
9. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение	
Тема 1. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды	- Какова цель спортивных соревнований? (достижение максимальных результатов) - На каких соревнованиях осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсменов? (контрольных) -Для чего предназначены подготовительные соревнования? (для приобретения соревновательного опыта) -С какой целью проводятся показательные соревнования? (с целью популяризации вида спорта) - Что такое открытые соревнования?(соревнования, на которые приглашаются спортсмены или команды других коллективов) - Почему соревнования называются «личными»? (потому что в соревнованиях определяются места участников только в личном первенстве) -Среди кого определяются победители в командных соревнованиях?(среди участвующих команд) - Какие существуют соревнования по возрастным категориям участников?(детские, юниорские, для взрослых) -Какие существуют соревнования по масштабу?(районные, городские, региональные, всероссийские, Олимпийские) - Какие соревнования имеют самый высокий ранг? (Олимпийские игры) -Как называют спортсмена, занявшего 1-е место на соревнованиях? (чемпион) - Нужна ли разминка перед спортивными соревнованиями? (обязательна)
Тема 2. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.	- Что включают в календарь спортивно-массовых мероприятий?(перечень соревнований, которые будут проводиться в годичном цикле) - Кто составляет календарь спортивно-массовых мероприятий? (организация, ответственная за проведение) - Какими документами регламентируются спортивные соревнования? (правилами соревнований по виду спорта, положением о соревнованиях) - Кто проводит спортивные соревнования? (главная судейская коллегия) -Кто входит в состав главной судейской коллегии? (главный судья, главный секретарь, судьи) - Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение? (Золотая)

	- Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион)
--	---

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Действия в строю (на месте и в движении): построение в колонну по одному, в одну шеренгу, в круг, расчёт по порядку, перестроения на месте, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба и ее разновидности: на месте, обычная по кругу, по прямой, «змейкой» по диагонали, с прямыми ногами, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с изменением направления, с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком приставными шагами, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Бег и его разновидности: по кругу, по прямой, приставными шагами, с высоким подниманием колена, с прямыми ногами, змейкой, с изменением направления.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, для формирования правильной осанки.

Подскоки, прыжки: подскоки на месте, с продвижением на одной и двух ногах, вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Лазанье по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами, по наклонной плоскости. Перелезание и подлезание через маты, различные гимнастические снаряды.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты. Подвижные игры: «Быстро и аккуратно», «Ловцы и раки», «Совушка», «Вызов номеров» «Быстрые перекаты», «Бездомный заяц», «Пустое место» Музыкальные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, переноской предметов. Игра в футбол по упрощенным правилам, ведение мяча различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30 м), средние (300-500 м), кросс, по пересечённой местности до 1 км. Прыжки на горку матов, в длину с места. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Плавание свободным стилем

Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре с коленей, в упоре лежа от скамейки,

приседания из различных исходных положений.

- упражнения на развитие гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах (индивидуальное выполнение): махи на месте, у гимнастической стенки, взмахи, наклоны вперед из положения, стоя и сидя, махи ногами из положений стоя и лежа, полушпагаты, «мост» из положения лежа;
- упражнения на сохранение равновесия на месте (на носках, на одной ноге) и в движении на полу, на низком гимнастическом бревне;
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).
- 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
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- выполнение упражнений руками и ногами с различной амплитудой, на точность приземления, с удержанием равновесия.
- упражнения для формирования «чувства» ритма: ходьба с хлопками, выполнение ходьбы, бега и комплексов упражнений под музыкальное сопровождение.
- –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 на 90 — 360 градусов на точность приземления).

Техническая подготовка

Акробатические упражнения:

- группировка – сидя, лежа; - перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад, боком в группировке;
- стойка на лопатках с опорой руками; стойка на голове, предплечьях, руках, стойка с поворотом на 180; стойка с переходом в кувырок вперед; стойка – в мост; стойка толчком двумя из упора присев. Перекидка вперед назад. - переворот боком (колесо), переворот с разбега, рондат, фляк с места.
- равновесие на одной ноге – «ласточка».

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев – группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе – перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь – наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола. - Парные упражнения: - хват: лицевой, одноименный, глубокий; - Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед – руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.; - В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. – выпад (правой, левой); - Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной – вторая согнута в колене – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».

Парные упражнения: Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/; - Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.; - Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/; - Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/; - Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/; - с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении; - В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени; - Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;

- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. –через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета); - В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.; - В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.

Групповые упражнения: - Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) – лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий; - Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н.,В.- «мост» опорой на бедра С. - Н. и С. Стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».

Хореографическая подготовка: 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»).

Учебно-тренировочный этап.

Общая физическая подготовка.

ОРУ: комплексы общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами на месте и в движении, для формирования правильной осанки

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

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,

Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, бадминтон ручной мяч).

Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3км различными способами, спуски с гор.

Плавание: плавание 25 м свободным стилем без учета времени.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения стоечной подготовки: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги, удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре.

Прыжки на батуте

Упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости

Упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

Упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка.

Акробатические упражнения:

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь; - из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь; - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат; - из основной стойки - «мост» – опуститься и встать; - стойка на руках – кувырок вперед; - из стойки на руках - «мост»- встать (переворот вперед на

две ноги); - «Вальсет» - «рондат»; - обучение «фляку» - кувырок вперед с разбега на горку матов; - обучение - «сальто» вперед.

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; - перекидка вперед и назад на одну и две ноги; - равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; - «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате; - махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; - стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; - соединение из 5-6 элементов. - темповой переворот вперед на одну ногу; - сальто вперед с мостика или трамплина; - темповой переворот вперед на две ноги; - колесо влево, вправо; - колесо через одну руку; - рондат; - фляк; - примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад – переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

- кувырок вперед с разбега прогнувшись; - прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; - перекидка вперед со сменой ног; - равновесие на локте с опорой свободной рукой; - равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); - боковое равновесие; - переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед; - перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания - курбет в шпагат; - рондат, сальто назад; - сальто вперед – в группировке, согнувшись; - из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь в упор лежа

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках; - из стойки на руках кувырок вперед согнувшись; - переворот в сторону с поворотом в шпагат; - равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой; - равновесие на локте (локтях); - из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей); - стойка силой согнувшись; - стойка на широко расставленных руках; - переворот вперед, сальто вперед; - сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов; - рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке; - сальто прогнувшись с поворотом на 180.

Парные и групповые упражнения - парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой; - групповые упражнения для женской группы: нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень; нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней; верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой. - групповые упражнения для мужской группы: нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй среднестойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

Хореографическая подготовка:

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, перекааты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

Различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Акробатическая подготовка:

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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

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).

Лыжная подготовка: прохождение дистанции до 5 км

Плавание: плавание 50 м свободным стилем

Специальная физическая подготовка.

Стойечная 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.

Тактическая подготовка для всех этапов.

Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и д.р.)

Составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

Подбор костюма гимнастки, прически, грима, предмета и пр..

Рациональное распределение сил по ходу соревнований в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья

Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

Психологическая подготовка для всех этапов

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
 - Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
 - Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
 - Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
 - Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
 - Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:
- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
 - изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

4.2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка должна способствовать осмыслению спортсменами сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов, оказывать влияние на развитие их интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке обучающихся на всех этапах спортивной подготовки - Приложение №2.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся:

- 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 сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- 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»

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации Программы в организации имеются материально-технические условия: спортивные залы здания спортивной школы (гимнастический, хореографический, тренажерный) и спортивные залы по адресам, прошедшим лицензионную экспертизу на право осуществления тренировочной деятельности, имеющим санитарно-эпидемиологическое заключение и заключение пожарного контроля (надзора), на основании договоров безвозмездного пользования (аренды), в которых имеется необходимое оборудование и инвентарь. Везде имеются раздевалки, санитарные комнаты, душевые. В учреждении имеется лицензированный медицинский кабинет.

Организация обеспечивает:

- организацию систематического медицинского контроля обучающихся;
- обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в Таблицах №8, а также спортивной экипировкой, представленной в Таблице №9.

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №8

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий	Расчетная единица
1.	Батут	штук	1	на тренир. спорт зал
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1	
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1	
4.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6	
5.	Ковер гимнастический	штук	1	
6.	Лонжа страховочная	штук	2	
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2	
8.	Магнезница	штук	2	

9.	Магnezия спортивная	кг	0,2	на обуч.
10.	Мат гимнастический (200x100x10 см)	штук	10	на с/зал
11.	Мат поролоновый (200x300x40)	штук	4	
12.	Мостик гимнастический	штук	1	
13.	Музыкальный центр	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.	Стойки гимнастические	штук	10	
19.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	10	
20.	Турник, брус	штук	5	

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально о пользования	Единиц а измерения	Расчетн ая единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТСС		ССМ		ВСМ	
				кол- во	срок эксп луат ации (лет)	колич еств о	срок эксп луат ации (лет)	количе ство	срок эксп луат ации (лет)	колич ество	срок эксп луат ации (лет)
1.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Шорты или короткое трико	штук	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1

			щегося								
5.	Чешки гимнастические	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Штат организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки (хореография, батут и др.) с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», также привлечение концертмейстеров и иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися могут привлекаться концертмейстеры, звукорежиссеры, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24. 12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом Минтруда России от 28. 03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом Минтруда России от 21. 04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или единым квалификационным справочником должностных 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).

При необходимости работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку. Повышение квалификации осуществляется в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом.

Повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью: для лиц, осуществляющих спортивную подготовку и для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций, методистов, концертмейстеров и иных педагогических работников - не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно: печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация); видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и

зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной художественной гимнастике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативные документы

1. Федеральный закон 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";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 07.12.2022 № 1163 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

14. Правила вида спорта «Спортивная акробатика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2020 № 894.

Перечень
информационного обеспечения необходимого для использования в работе лицами,
осуществляющими спортивную подготовку и спортсменами.

Список рекомендуемых литературных источников.

1. Анцупов. Е.А. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Воронеж, 1995.
2. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: ФК и спорт, 1989. – 144с.
3. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: ФК и спорт, 1989. – 144с.
4. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. ФК и спорт, 1983.
5. Вахрамеев Е.Н. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург, 1998. - 175 с.
6. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения.-М.: ФК и спорт, 1988. -230 с.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 260 с.
8. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.
9. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб.пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984.— 222 с.
10. Козлов В.В. .Акробатика. – М.: Владос, 2005. - 63с.
11. Коркин В. П Аракчеев В. И. Акробатика – каноны терминологии. - М.: Физкультура и Спорт, 1989. – 320 с.
12. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.
13. Коркин. В.П. Спортивная акробатика. М Физкультура и Спорт, 1981. - 175 с.
14. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том.- Ставрополь, 1994. - 200 с.
15. Курысь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
16. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: ФК и спорт, 1985. - 239 с.
17. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001. -230 с.
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000. -130 с.
19. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999. - 175 с.Акробатика для всех. Учебное пособие. – М.: Олимпийская литература , 2014. 200 с
20. Теория и методика физической культуры (курс лекций); учебное пособие/ под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб, ГАФК им. Лесгафта.- СПб, 1999. -230 с.

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов

1. Сайт Федерации спортивной акробатики РФ <http://acrobatica-russia.ru/>
2. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://minsport.gov.ru>.
3. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://www.mon.gov.ru>.
4. Сайт Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (Russian Anti-Doping Agency RUSADA): <http://rusada.ru>.
1. Сайт Всемирного антидопингового агентства (World Anti-Doping Agency, WADA):
<http://www.wada-ama.org/>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://infosport.ru>.
6. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://teoriya.ru>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://uwgl.ru>.
8. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации: <http://docs.cntd.ru>.
9. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная акробатика»,

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	80-105	100-131	57-68	62-83	83-94	94-125
2.	Специальная физическая подготовка	35-47	47-62	125-140	144-191	192-215	224-300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-6	10-18	25-33	42-47	47-62
4.	Техническая подготовка	112-150	150-203	270-324	318-424	424-478	487-649
5.	Тактическая подготовка	-	1-1	5-7	7-12	10-12	5-7
6.	Теоретическая подготовка	4-5	5-7	10-12	14-16	11-10	6-6
7.	Психологическая подготовка	-	-	8-10	10-14	12-15	8-12

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	4-5	4-6	8-8	8-10
9.	Инструкторская практика	-	-	10-12	13-16	10-12	14-20
10.	Судейская практика	-	-	10-12	12-17	15-16	14-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	5-8	6-8	10-10	10-20
12.	Восстановительные мероприятия	-1	1-2	6-8	9-12	15-19	19-20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	ноябрь	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.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Краткие сведения о строении и функциях	≈13/20	декабрь	Основные сведения о костно-мышечной системе, её строение и функции. Системы кровообращения и дыхания.

	детского организма			
	Комплекс ГТО — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	≈13/20	январь	История возникновения комплекса ГТО. Структура современного комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО. Требования комплекса ГТО
	Компоненты здорового образа жизни.	≈13/20	февраль	Основные компоненты здорового образа жизни. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Вредные привычки, их влияние на организм человека
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. .
	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈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	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.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈70/107	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Профилактика травматизма	≈60/106	декабрь-май	Понятие травматизма. Причины травматизма в спорте. Признаки «перетренированности». Принципы спортивной подготовки 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.
	. Физиологические основы физической культуры	≈200	октябрь	. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

				двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈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.

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	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

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"

Подписан: БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"
DN: C=RU, S=Орловская область, STREET="ул. Герцена, д. 15", L=город Орёл, Т=Директор,
O="БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"",
ОГРН=1035754000831, СНИЛС=07368839919, ИНН ЮЛ=5753032280, ИНН=572000041104,
E=romaadonev@ya.ru, G=Вячеслав Александрович, SN=Новиков, CN="БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ"""

Основание: Я являюсь автором этого документа

Местоположение: место подписания

Дата: 2026.09.10 15:30:23+03'00'

Foxit Reader Версия: 10.1.0