

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «АКАДЕМИЯ СПОРТА»  
(ЛГ МАУДО СШОР «АКАДЕМИЯ СПОРТА»)**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
ЛГ МАУДО СШОР «Академия спорта»  
Протокол № 1 от 29.08.2025



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАУДО СШОР  
«Академия спорта»  
Ю.Ю. Кожевников  
№ 4/23 от 01.09.2025г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022  
№1163*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная акробатика»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022  
№910*

| Этап спортивной подготовки                                | Продолжительность этапов (в годах) |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5                                |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                  |

г. Лангепас, 2025

## Разработчики

Начальник отдела неолимпийских  
видов спорта ЛГ МАУДО СШОР  
«Академия спорта»

Копылова Олеся Викторовна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Филипченко Оксана Викторовна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Тимофеева Юлия Юрьевна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Пискун Регина Нормухамматовна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Кит Мария Владимировна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Лалаян Лусине Чапаевна

|      |                                                                                                 |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | ОГЛАВЛЕНИЕ                                                                                      |    |
|      | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                           | 3  |
| I.   | 1, 2 Общие положения                                                                            | 6  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                   | 7  |
|      | 3, 4, 5 Сроки, объемы, виды (формы) обучения                                                    | 7  |
|      | 6 Годовой учебно-тренировочный план                                                             | 9  |
|      | 7 Календарный план воспитательной работы                                                        | 12 |
|      | 8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним              | 12 |
|      | 9 Планы инструкторской и судейской практики                                                     | 12 |
|      | 10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 13 |
| III. | Система контроля                                                                                | 16 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)                                        | 23 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам             | 42 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки               | 43 |
|      | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ                                                            | 47 |
|      | Приложение 1 «Годовой учебно-тренировочный план»                                                | 49 |
|      | Приложение 2 «Календарный план воспитательной работы»                                           | 50 |
|      | Приложение 3 «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» | 53 |
|      | Приложение 4 «Учебно-тематический план»                                                         | 58 |

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»**

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» разработана в соответствии с федеральными законами: от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 02.11.2022г. №910, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 07.12.2022г. «1163, нормативных документов Федерального органа управления спортом, обобщения передового опыта со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития спортивной акробатики.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика состоит из трех этапов подготовки: начальный (2-3 года), учебно-тренировочный (этапа спортивной специализации) (2-5 лет), совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается), высшего спортивного мастерства (не ограничивается) и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность: предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность: определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность: предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Результат реализации программы – максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовки спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югра, Российской Федерации.

### **Краткая характеристика вида спорта**

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанные с сохранением равновесия (балансирования) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнования входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером).

Спортсмены, выступающие по программам с 3-го юношеского по 3-й спортивный разряды включительно, выполняют одно обязательное упражнение. Спортсмены 2-го спортивного и AGE GROUP выполняют два обязательных упражнения (балансовое и вольтижное). Спортсмены, выступающие по программам 1-го спортивного разряда и разряда «Кандидат в мастера спорта» выполняют два обязательных (балансовое и вольтижное) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, которое должно соответствовать утвержденным международным правилам и положениям ФСАР. Спортсмены, выступающие по программе «Мастер спорта», выполняют три произвольных упражнения согласно утвержденным международным правилам и положениям ФСАР. В балансовом упражнении спортсмены выполняют элементы со статическим удержанием позы и переходы из одного положения тела в другое. В темповом упражнении необходимо продемонстрировать амплитуду прыжков, точность приземления и ловлю партнера. Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям, к комбинированному упражнению согласно правилам. В норматив для выполнения разряда учитывается сумма оценок за технику исполнения упражнений.

Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет. Возраст определяется по текущему году проведения соревнований.

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, способность

ориентироваться в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика»**

В настоящее время выделяют пять видов современной парно-групповой акробатики:

Парные упражнения подразделяются на мужские (2 юношей), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка). Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения и срыва, верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

В групповых упражнениях (женская тройка – 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики и хореографии.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по всем дисциплинам с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 года № 910 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 6                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5                                                | 8                                                              | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 10                                                             | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                                  | 14                                                             | 2                       |

### 4. Объем Программы

Таблица 2

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

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

### учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

|      |                                                        |             |                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | -           | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | До 60 суток | -                                                                         |

спортивные соревнования:

Таблица 4

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                         | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                         | до года                            | свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные             | 1                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Отборочные              | -                                  | -          | 4                                                         | 5              | 5                                             | 5                                   |

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа).

Спортивная школа обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса – 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса – 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в конце планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся).

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

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

- объединяет (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;

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

- а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится в спортивной школе не реже одного раза 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.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка места занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправить. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этого этапа должны самостоятельно составлять конспект

занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Таблица 5

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                   |                                               |
|-------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
|                         | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                         | до года                            | свыше года | До трех лет                                        | Свыше трех лет    |                                               |
| Теоретическое занятие   | сентябрь                           | сентябрь   | Сентябрь, декабрь                                  | Сентябрь, декабрь | Сентябрь, декабрь, март                       |
| Судейство соревнований  | -                                  | -          | ноябрь, май                                        | ноябрь, май       | Ноябрь, апрель, май                           |

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

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно – биологические средства, такие как:

- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и прочие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему выводятся из организма шлаки, облегчается работа

почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

**Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе; соблюдение режима дня и питания; витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

**Этап спортивного совершенствования:** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок (обращать внимание на самочувствие спортсменов), а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Таблица 6

| Виды мероприятий | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                    |                                                                                        |
|------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства/совершенствования спортивного мастерства |
|                  |                                    |                                                    |                                                                                        |

|                             | до года     | свыше<br>года | До двух лет  | Свыше двух<br>лет |              |
|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------|--------------|
| Восстановительный микроцикл | июнь        | июнь          | июнь         | июнь              | июнь         |
| Прохождение УМО             | 1 раз в год | 1 раз в год   | 2 раза в год | 2 раза в год      | 2 раза в год |

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (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.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (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 выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Бег на 30 м. Спортсмен занимает позицию на старте. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается. Упражнение оценивается за набранные секунды.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). И.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.

И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.

И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.

«Мост». 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. (упражнение «мост»). Фиксация положения.

«Мост». 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. (упражнение «мост»). Фиксация положения.

И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.

Шпагат продольный. Фиксация положения.

Шпагат поперечный. Фиксация положения.

И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения.

И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения.

Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

| Упражнения                                                                                                                                                | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                           |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                                                  |                   |                           |         |                              |         |
| Бег на 30 м                                                                                                                                               | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                            | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                               | см                | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                                                                                           |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                               | см                | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                            |                   |                           |         |                              |         |
| И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.                                                                               | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 2                         | 1       | 4                            | 2       |
| И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 10                        | 8       | 12                           | 10      |
| И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.                                        | с                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                   | 5                         | 3       | 7                            | 5       |

|                                                                                                                                                                                              |   |          |   |          |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|----------|---|
| И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.                                         | с | не менее |   | не менее |   |
|                                                                                                                                                                                              |   | 5        | 5 | 5        | 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. (упражнение «мост»). Фиксация положения. | с | не менее |   | не менее |   |
|                                                                                                                                                                                              |   | 5        | - | 9        | - |
| 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. (упражнение «мост»). Фиксация положения. | с | не менее |   | не менее |   |
|                                                                                                                                                                                              |   | -        | 5 | -        | 9 |

### НОРМАТИВЫ

## ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦМАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

| Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|
|                                                                             |                   | Мальчики/юноши/юниоры     | Девочки/девушки/юниорки      |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                    |                   |                           |                              |
| Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более                  |                              |
|                                                                             |                   | 6,0                       | 6,2                          |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |                              |
|                                                                             |                   | 13                        | 7                            |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |                              |
|                                                                             |                   | +4                        | +5                           |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |                              |
|                                                                             |                   | 140                       | 130                          |
| Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |                              |
|                                                                             |                   | 9,3                       | 9,5                          |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                              |                   |                           |                              |
| И.п. – вис хватом                                                           | количество        | не менее                  |                              |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.                                                                                  | раз                                                                                                                                   | 8        | 6  |
| И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.           | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | 10       | 10 |
| Шпагат продольный. Фиксация положения                                                                                                      | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | 5        | 5  |
| Шпагат продольный. Фиксация положения                                                                                                      | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | 5        | 5  |
| И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. (упражнение «мост»). Фиксация положения. | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | 10       | 10 |
| И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения.                                           | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | 12       | -  |
| И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения.                                            | с                                                                                                                                     | не менее |    |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | -        | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                                                                         |                                                                                                                                       |          |    |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                                                               | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |    |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                                            | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |    |

### НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

|            |                   |                           |                              |
|------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|
| Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
|------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|

|                                                                                      |                | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|----------|---------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                             |                |          |         |          |         |
| Бег на 30 м                                                                          | с              | не более |         |          |         |
|                                                                                      |                | 5,4      | 5,6     |          |         |
| Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество раз | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                      |                | 22       | 13      |          |         |
| Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см             | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | +8       | +11     |          |         |
| Челночный бег 3x10 м                                                                 | с              | не более |         |          |         |
|                                                                                      |                | 8,5      | 8,7     |          |         |
| Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см             | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | 160      | 150     |          |         |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                      | количество раз | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | 42       | 36      |          |         |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                       |                |          |         |          |         |
| И.п. – вис хватом сверху на<br>высокой перекладине.<br>Сгибание и разгибание рук.    | количество раз | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | 15       | 8       |          |         |
| Стойка на руках на<br>гимнастическом ковре.<br>Фиксация положения                    | с              | не менее |         | не менее |         |
|                                                                                      |                | 8        | 5       |          |         |
| Шпагат продольный.<br>Фиксация положения                                             | с              | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | 15       | 15      |          |         |
| Шпагат поперечный.<br>Фиксация положения                                             | с              | не менее |         |          |         |
|                                                                                      |                | 15       | 15      |          |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                   |                |          |         |          |         |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                        |                |          |         |          |         |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО  
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

| Упражнения                                                   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                              |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                     |                   |                           |         |                              |         |
| Бег на 30 м                                                  | с                 | не более                  |         |                              |         |
|                                                              |                   | 4,7                       |         | 5,0                          |         |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                              |                   | 36                        |         | 15                           |         |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см                | не менее                  |         |                              |         |
|                                                              |                   | +11                       |         | +15                          |         |

|                                                                             |                |          |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|
| уровня скамьи)                                                              |                |          |          |
| Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |          |
|                                                                             |                | 7,2      | 8,0      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |          |
|                                                                             |                | 215      | 180      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |          |
|                                                                             |                | 49       | 43       |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                              |                |          |          |
| И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. | количество раз | не менее |          |
|                                                                             |                | 15       | 8        |
| Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения                 | с              | не менее | не менее |
|                                                                             |                | 8        | 5        |
| Шпагат продольный. Фиксация положения                                       | с              | не менее |          |
|                                                                             |                | 15       | 15       |
| Шпагат поперечный. Фиксация положения                                       | с              | не менее |          |
|                                                                             |                | 15       | 15       |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                |          |          |
| Спортивное звание «мастер спорта России»                                    |                |          |          |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

##### Этап начальной подготовки (НП-1)

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими элементами спортивной акробатики и специализированными движениями.

##### 1. ОФП

- строевые упражнения

- разновидности ходьбы, бега, прыжков.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров

- подвижные игры.

##### 2. СФП

- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).

- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)

- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

#### 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 3.1 Хореография.

##### 3.2 Акробатические упражнения:

- группировка: стоя, лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- равновесие на одной ноге (ласточка);

- переворот боком (колесо);

- стойка на руках – опускание в мост.

##### 3.3 Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения: лежа на животе перекат в положение: лежа на спине -сгибая руки и ноги, - «мост»;

- сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

### Этап начальной подготовки (НП-2, 3)

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами тренировки и начальными элементами спортивной акробатики.

#### 1. ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места;

- подвижные игры

#### 2. СФП

- повторение программы 1 года обучения,
- упражнения для развития ловкости, координации;
- упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения: сидя и стоя).
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

### 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.1 Хореография.

#### 3.2 Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- стойка на голове и руках;
- рондат;
- медленный переворот вперед и назад;
- переворот вперед с подскока или разбега;
- сальто вперед (батут)

#### 3.3 Соединения:

- стойка на руках – кувырок, прыжком встать ноги врозь, «мост» из положения стоя – встать с «моста»;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180 или 360 градусов;
- кувырок вперед, подскок – колесо, с поворотом направо (налево) сесть в шпагат.

Изучение упражнений III юношеского спортивного разряда произвольного упражнения из индивидуальных элементов различных категорий спортивной акробатики (гибкость, баланс, ловкость и акробатические прыжки).

### Тренировочный этап (УТ-1)

Основная направленность тренировки - формирование специальных умений и навыков. Углубленная тренировка.

#### 1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с

преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),
- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

## 2. СФП

- упражнения на гибкость (шпагаты, «мосты»);
- прыжки вверх: в группировку, с поворотами на 180, 360 гр.;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаги».

- равновесия: «Ласточка», фронтальное, равновесие с захватом ноги и доведением до шпагата.

## 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1.1 Хореография.

### 3.2 Акробатические упражнения:

- переворот на две ноги;
- переворот на одну ногу;
- «фляк»;
- сальто вперед в группировке;

Изучение и совершенствование упражнений II и I юношеского разряда действующей классификационной программы.

## Тренировочный этап (УТ-2, УТ-3)

### 1. ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- упражнения в равновесии;
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

### 2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, батуте, автокамерах: сальто вперед, назад в группировке.

- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, «спичаги» из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

### 3. Техническая подготовка

#### 3.1 Хореография.

#### 3.2 Акробатические упражнения:

- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- перекидка назад в шпагат;
- равновесия: «ласточка», фронтальное, «кольцо»;

- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- сальто вперед с разбега;
- примерные соединения: рондат, прыжок с поворотом на 180 на одну ногу, переворот вперед; «рондат» - «фляк».

3.3 Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей классификационной программы.

### **Тренировочный этап (УТ-2)**

Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

#### **1. ОФП**

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища –

наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

#### **2. СФП**

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

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

### **3. Техническая подготовка.**

#### **3.1 Хореография.**

##### **3.1 Акробатические упражнения:**

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- кувырок назад в стойку на руках, с поворотом в стойке на 180 гр.;
- перекидка вперед и назад со сменой ног;
- перекидка назад из «седа»;
- боковое равновесие;
- курбет в шпагат, «фляк» в шпагат;
- перекидка назад в шпагат;
- рондат, два «фляка»;
- рондат, сальто назад;
- маховое сальто, маховое сальто с поворотом – девочки;

- сальто боком – мальчики.

### 3.2 Изучение и совершенствование упражнений 2 разряда действующей квалификационной программы

#### Тренировочный этап (УТ-4, УТ-5)

##### 1. ОФП

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания;

упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, «мосты», разновидности переворотов, равновесий.

##### 2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата:

- прыжки вверх с поворотом на 360, 540, 720 гр.;

- повороты в стойке на руках на 360, 540, 720 гр.;

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке исognувшись, сальто с поворотами на 180, 360 гр.;

- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

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

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

#### 3 Техническая подготовка.

##### 3.1 Хореография.

3.2 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для I спортивного разряда кандидатов в мастера спорта.

#### Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая и психологическая подготовка.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап ССМ спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

### Программный материал

#### 1. ОФП

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

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

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег, прыжки в длину и высоту.

- Плавание без учета времени

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

#### 2.СФП

- Стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)

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

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

- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

#### 3. Техническая подготовка.

##### 3.1 Хореография

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

#### 15. Учебно-тематический план (в приложении № 4 к Программе).

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» относятся особенности вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивные дисциплины. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144п «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный №61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 7);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 8);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питание и проживание лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование               | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|----------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы (до 200 кг)           | штук              | 1                  |
| 2.    | Дорожка акробатическая     | комплект          | 1                  |
| 3.    | Зеркало настенное (0,6х2м) | штук              | 10                 |
| 4.    | Ковер гимнастический       | штук              | 1                  |

|     |                                     |          |    |
|-----|-------------------------------------|----------|----|
| 5.  | Лонжа страховочная                  | штук     | 1  |
| 6.  | Лонжа страховочная универсальная    | штук     | 1  |
| 7.  | Магнезница                          | штук     | 1  |
| 8.  | Мат гимнастический                  | штук     | 10 |
| 9.  | Мат поролоновый (200х300х40 см)     | штук     | 4  |
| 10. | Мостик гимнастический               | штук     | 1  |
| 11. | Музыкальный центр                   | штук     | 1  |
| 12. | Подставка – куб гимнастический      | штук     | 1  |
| 13. | Подставка для страховки             | штук     | 1  |
| 14. | Скамейка гимнастическая             | штук     | 6  |
| 15. | Стенка гимнастическая               | штук     | 6  |
| 16. | Стойки гимнастические               | штук     | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5) | комплект | 20 |

Таблица 8

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                                 |                          |                          |                             |                            |                                      |                            |             |                            |             |                            |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|----------------------------|
| №<br>п/<br>п                                                     | Наименование                                                                    | Ед.<br>изме<br>рени<br>я | Расчетн<br>ая<br>единица | Этапы спортивной подготовки |                            |                                      |                            |             |                            |             |                            |
|                                                                  |                                                                                 |                          |                          | Этап НП                     |                            | Учебно-<br>трениров<br>очный<br>этап |                            | Этап<br>ССМ |                            | Этап<br>ВСМ |                            |
|                                                                  |                                                                                 |                          |                          | количество                  | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество                           | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | Срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Бейсболка                                                                       | шт                       | на обуч.                 | -                           | -                          | -                                    | -                          | 1           | 1                          | 1           | 1                          |
| 2.                                                               | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | шт                       | на обуч.                 | -                           | -                          | 1                                    | 2                          | 1           | 2                          | 1           | 1                          |
| 3.                                                               | Костюм спортивный парадный                                                      | шт                       | на обуч.                 | -                           | -                          | -                                    | -                          | 1           | 1                          | 1           | 1                          |
| 4.                                                               | Костюм спортивный                                                               | шт                       | на обуч.                 | -                           | -                          | -                                    | -                          | 1           | 1                          | 1           | 1                          |

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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.20220 № 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 «Мпециалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.01.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Организация непосредственного направления специалистов на профессиональную переподготовку, повышение квалификации, независимую оценку квалификации, включающую в себя подготовку правового акта о направлении на обучение.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список библиографических источников

1. Акимова Л.Н., Психология спорта, Одесса, 2004 Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 2092 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в спортивной акробатике // Физическая культура, спорта – наука и практика. – 2008. - №2 – С.16-20.
4. Матвеев Л.П. Общая теории спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
8. Попов Ю.А. Спортивная акробатика: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
9. Правила соревнований по спортивной акробатике.
10. Спортивная акробатика: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ)/ – И.: Советский спорт, 1991. – 115 с.
11. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
12. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
  2. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>;
  3. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>;
  4. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org);
  5. Единая всероссийская спортивная классификация - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/);
  6. Международная федерация гимнастики – [www.gymnastics.sport/site](http://www.gymnastics.sport/site) ;
  7. Федерация акробатики России - <https://www.acrobatica-russia.ru/> ;
  8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru);
  9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/>;
  10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/);
  11. Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры - [www.ugradepsport.ru](http://www.ugradepsport.ru);
  12. ЛГ МАУ «Спортшкола» - [www.sportshkola-langepas.ru/](http://www.sportshkola-langepas.ru/);
- Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки                                                     |               |                                                              |                   |                                                  |                                           |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                      | Этап начальной подготовки                                                   |               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                                      | До года                                                                     | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                               | Свыше трех<br>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                                                            |                   | 4                                                | 2                                         |
|          |                                                      |                                                                             |               |                                                              |                   |                                                  |                                           |
| 1.       | Общая физическая подготовка                          | 58-114                                                                      | 78-154        | 46-68                                                        | 56-92             | 74-102                                           | 84-136                                    |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                    | 30-52                                                                       | 40-70         | 94-150                                                       | 112-200           | 150-224                                          | 186-324                                   |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                   | -                                                                           | -             | 26-44                                                        | 32-58             | 50-74                                            | 56-86                                     |
| 4.       | Техническая подготовка                               | 98-168                                                                      | 132-224       | 218-336                                                      | 262-450           | 350-506                                          | 412-698                                   |
| 5.       | Тактическая подготовка                               | 1-2                                                                         | 1-2           | 6-12                                                         | 8-16              | 8-16                                             | 3-8                                       |
| 6.       | Теоретическая подготовка                             | 1-2                                                                         | 1-2           | 6-12                                                         | 8-16              | 8-16                                             | 3-8                                       |
| 7.       | Психологическая подготовка                           | 1-2                                                                         | 1-2           | 6-12                                                         | 8-16              | 8-16                                             | 3-8                                       |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 3-4                                                                         | 4-4           | 6-6                                                          | 6-6               | 6-6                                              | 6-6                                       |
| 9.       | Инструкторская практика                              | -                                                                           | -             | 8-14                                                         | 10-20             | 12-24                                            | 14-50                                     |
| 10.      | Судейская практика                                   | -                                                                           | -             | 8-14                                                         | 10-20             | 12-24                                            | 14-50                                     |

|                              |                                               |         |         |         |         |         |          |
|------------------------------|-----------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2     | 2-4     | 2-6     | 3-8     | 4-10    | 4-18     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 1-2     | 2-4     | 2-6     | 3-8     | 4-10    | 4-18     |
| Общее количество часов в год |                                               | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки                                                     |               |                                                              |                   |                                                  |                                           |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                      | Этап начальной подготовки                                                   |               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                                      | До года                                                                     | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                               | Свыше трех<br>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                                                            |                   | 4                                                | 2                                         |
|          |                                                      |                                                                             |               |                                                              |                   |                                                  |                                           |
| 1.       | Общая физическая подготовка                          | 74-96                                                                       | 96-128        | 54-64                                                        | 64-88             | 88-98                                            | 94-128                                    |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                    | 36-48                                                                       | 48-66         | 112-132                                                      | 132-178           | 178-200                                          | 212-290                                   |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                   | -                                                                           | -             | 32-38                                                        | 38-54             | 60-66                                            | 66-76                                     |
| 4.       | Техническая подготовка                               | 116-156                                                                     | 156-208       | 260-312                                                      | 312-420           | 420-468                                          | 482-652                                   |
| 5.       | Тактическая подготовка                               | 1-2                                                                         | 2-2           | 8-12                                                         | 12-14             | 14-14                                            | 6-8                                       |
| 6.       | Теоретическая подготовка                             | 1-2                                                                         | 2-2           | 8-12                                                         | 12-14             | 14-14                                            | 6-8                                       |
| 7.       | Психологическая подготовка                           | 1-2                                                                         | 2-2           | 8-12                                                         | 12-14             | 14-14                                            | 6-8                                       |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 3-4                                                                         | 4-4           | 6-6                                                          | 6-6               | 6-6                                              | 6-6                                       |
| 9.       | Инструкторская практика                              | -                                                                           | -             | 10-12                                                        | 12-16             | 16-18                                            | 18-24                                     |
| 10.      | Судейская практика                                   | -                                                                           | -             | 10-12                                                        | 12-16             | 16-18                                            | 18-24                                     |

|                              |                                               |         |         |         |         |         |          |
|------------------------------|-----------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2     | 2-2     | 6-6     | 6-6     | 6-10    | 12-12    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 1-2     | 2-2     | 6-6     | 6-6     | 6-10    | 12-12    |
| Общее количество часов в год |                                               | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                    | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).                                                                             |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому

спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                 | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                                  | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 2. Веселые старты на тему «Честная игра»                                                                                                                           | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение совместно с тренером по видам спорта со спортсменами отделений |
|                            | 3. Занятие с элементами тренинга на тему «Ценности спорта»                                                                                                         | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 4. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно»                                                                                                                 | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 5. Семинар для тренеров-преподавателей на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение с тренерским составом                                          |

|                                                                                 |                                                                                                                               |                |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | 6.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                             | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»                                                   |
|                                                                                 | 7.Родительское собрание на тему «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                       | 1-2 раза в год | Проводится тренером-преподавателем с родителями групп начальной подготовки                                             |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | 1.Веселые старты на тему «Честная игра»                                                                                       | 1 раз в год    | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение совместно с тренером по видам спорта со спортсменами отделений  |
|                                                                                 | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                             | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»                                                   |
|                                                                                 | 3.Антидопинговая викторина на тему «Играй честно»                                                                             | 1 раз в год    | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                       |
|                                                                                 | 4.Семинар для спортсменов и тренеров на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»        | 1-2 раза в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение с тренерским составом и спортсменами учебно-тренировочных групп |
|                                                                                 | 5.Родительское собрание на тему «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                       | 1 раз в год    | Проводится тренером-преподавателем с родителями учебно-тренировочных групп                                             |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                             | 1 раз в год    | Все спортсмены и тренеры-преподаватели проходят онлайн-курс «РУСАДА»                                                   |
|                                                                                 | Семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                       |

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

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований,

обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Учебно-тематический план

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

|                                                           |                                                                                          |                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                 |                  |            | технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈ 70/107         | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                               |                                                                                                  |               |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

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

|  |                                                                            |                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Подготовка обучающегося<br>как многокомпонентный<br>процесс                | $\approx 120$                                | 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<br>как функциональное и<br>структурное ядро спорта | $\approx 120$                                | 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<br>средства и мероприятия                                | в переходный период<br>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 |