

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено

Утверждено

на заседании педагогического  
совета

приказом

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

МАУДО г. Нижневартовска «СШ»

№ 899 от 18.06.2025

Протокол № 21 от 30.05.2025

**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                                      | 3                                  |
| Учебно - тренировочный этап<br>(Этап спортивной специализации) | 5                                  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                  | 15                                 |

г. Нижневартовск, 2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Общие положения.....</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>                                                                                                                                                                  | <b>8</b>  |
| 4. Объем Программы.....                                                                                                                                                                                                                                         | 9         |
| - спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности. ....                                                                                                                                                                                  | 10        |
| - иные виды (формы) обучения. ....                                                                                                                                                                                                                              | 11        |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план .....                                                                                                                                                                                                                      | 12        |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                                                                                                  | 14        |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                                                                                        | 17        |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики. ....                                                                                                                                                                                                              | 22        |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....                                                                                                                                                            | 23        |
| <b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>25</b> |
| 11.1. На этапе начальной подготовки: .....                                                                                                                                                                                                                      | 25        |
| 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....                                                                                                                                                                                     | 25        |
| 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:.....                                                                                                                                                                                                   | 26        |
| <b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» .....</b>                                                                                       | <b>26</b> |
| <b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика».....</b> | <b>28</b> |
| <b>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» .....</b>            | <b>29</b> |
| <b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА.....</b>                                                                                                                                                                                          | <b>30</b> |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....                                                                                                                                                           | 30        |
| 14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах начальной спортивной подготовки.....                                                                                                                                                      | 30        |
| 14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочных этапах спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) .....                                                                                                                | 34        |
| 14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства.....                                                                                                                                             | 43        |
| 15. Учебно-тематический план представлен в Таблице 14 .....                                                                                                                                                                                                     | 46        |
| Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. ....                                       | 48        |
| Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. ....                                                                                                                                                                        | 49        |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ...</b>                                                                                                                                                               | <b>50</b> |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>                                                                                                                                                               | <b>52</b> |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы: .....                                                                                                                                                                                                 | 52        |

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки .....</b> | <b>52</b> |
| <b>Обеспечение спортивной экипировкой .....</b>                                                                    | <b>53</b> |
| - уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. ....                                             | 54        |
| - непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. ....                                           | 55        |
| <b>Список литературы .....</b>                                                                                     | <b>55</b> |
| <b><i>Приложение № 1</i> .....</b>                                                                                 | <b>58</b> |
| <b>Вспомогательный спортивный инвентарь .....</b>                                                                  | <b>66</b> |
| Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования. ....                                       | 58        |
| <b><i>Приложение № 2</i> .....</b>                                                                                 | <b>67</b> |

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Краткая характеристика вида спорта**

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Акробатические упражнения — это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Для детей любого возраста важны активные движения, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который дает нагрузку на все мышечные группы. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

В соревнования входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В соревнованиях принимают участие только пары, группы, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе

соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

### **Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры**

Развитие спортивной акробатики в округе началось в начале 80-ых годов прошлого столетия в городах: Нижневартовск, Нефтеюганск, Урай, Мегион, пос. Излучинск, г. Лангепас. Подготовлено 2 заслуженных мастера спорта России (Лопаткина Ю. и Шайхутдинова А.), 19 мастеров спорта международного класса России. 4 тренера имеют звание «Заслуженный тренер России» (Шмакова Т. В., Исаков В. Я., Исакова В. Ф., Исаков П. В.).

Для объединения всех тренеров и для создания единой сборной команды в 2003 году была создана окружная детско-молодёжная общественная организация «Федерация спортивной акробатики Ханты-Мансийского автономного округа». Президентом Федерации был избран мастер спорта СССР Каленский Андрей Викторович. За пройденные годы федерацией много сделано для развития спортивной акробатики в округе. Открылись отделение спортивной акробатики в муниципальных образованиях: г. Югорск, пос. Берёзово, г. Покачи, пос. Белый Яр, пос. Малиновский, г. Ханты-Мансийск. В 2012 году федерация прошла окружную аккредитацию.

Спортивная акробатика развивается в 12 муниципальных образованиях округа: Югорск, Урай, Ханты-Мансийск, Нефтеюганск, Лангепас, Покачи, Мегион, Нижневартовск, Сургутский район, Сургут. В округе проводятся соревнования регионального и всероссийского уровня, а спортсмены достойно представляют свой округ на соревнованиях высокого уровня.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта и специфика организации обучения**

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, равномерно распределяющие нагрузку на весь организм. Занятия спортивной акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей, помогают всестороннему развитию физических качеств, укреплению здоровья и развития осанки. В процессе тренировок дети учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Помимо этого, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство,

уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. Акробатика входит в подготовку космонавтов и бойцов специального назначения, а также широко представлена в школьной программе по физической культуре. В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Во всех видах спортивной акробатики существует единая система подготовки. Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке и включают в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

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

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка, четверка. Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав выполняет три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте - 12 х 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид.

Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

### **Актуальность**

Акробатика относится к сложно-координационным видам спорта и предъявляет к занимающимся очень высокие специфические требования. Занятия акробатикой содействуют всесторонней физической подготовленности ребенка, способствуют формированию красоты движений, грациозности, точности движений, повышению уровня двигательных координационных качеств

Проблема парной и групповой акробатики в том, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и тренер ставит задачу, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют от 2 до 4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Спортивная акробатика - молодой вид спорта, согласно единой всероссийской спортивной классификации: спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 6 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-10 годам.

Резюмируя все вышеизложенное, можно сделать вывод, что достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: пара – мужчины, юниоры, юноши, мальчики; пара – женщины, юниорки, девушки, девочки; смешанная пара – мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки; тройка – женщины, юниорки, девушки, девочки; четвёрка – мужчины, юниоры, юноши, мальчики) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02 ноября 2022 г. № 910<sup>1</sup> (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 представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 6                                                              | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 8                                                              | 6                       |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства             | 15                                                 | 10                                                             | 4                       |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022г., регистрационный № 71368).

#### 4. Объем Программы.

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

| Этапный норматив                                                   | Год обучения  | Количество часов<br>В неделю | Общее количество<br>часов в год |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|---------------------------------|
| Эта начальной<br>подготовки                                        | 1             | 4,5                          | 234                             |
|                                                                    | Свыше года    | 6                            | 312                             |
| Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) | До 3-х лет    | 10                           | 520                             |
|                                                                    | Свыше 3-х лет | 12                           | 624                             |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства                   | Весь период   | 16                           | 832                             |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные.

- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) по этапам спортивной подготовки представлена в таблице 3.

Таблица 3

| №<br>П/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                           | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток),<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                 | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                         | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям         | —                                                                                                                                                                                                                 | —                                                            | 21                                            |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам | —                                                                                                                                                                                                                 | 14                                                           | 18                                            |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
|                                                 | России                                                                                                              |                                                                           |             |                                     |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | –                                                                         | 14          | 18                                  |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | –                                                                         | 14          | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | –                                                                         | 14          | 18                                  |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | –                                                                         | –           | До 10 суток                         |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | –                                                                         | –           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | –                                   |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | –                                                                         | До 60 суток |                                     |

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.  
Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:  
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (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.

Учреждение 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.

- иные виды (формы) обучения.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется 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.

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;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблицах 5,6.

Таблица 5

| №<br>п<br>/<br>п | Виды подготовки                                                                               | Этапы подготовки                                                            |            |                                                           |               |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|
|                  |                                                                                               | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |               | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                  |                                                                                               |                                                                             |            |                                                           |               |                                               |
|                  |                                                                                               | До года                                                                     | Свыше года | До 3-х лет                                                | Свыше 3-х лет | Весь период                                   |
|                  |                                                                                               | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |               |                                               |
|                  |                                                                                               | 10                                                                          | 10         | 6                                                         | 6             | 4                                             |
|                  |                                                                                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |               |                                               |
|                  |                                                                                               | 4,5                                                                         | 6          | 10                                                        | 12            | 16                                            |
|                  |                                                                                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |               |                                               |
|                  |                                                                                               | 2                                                                           |            | 3                                                         |               | 4                                             |
|                  | Общее количество часов в год                                                                  | 234                                                                         | 312        | 520                                                       | 624           | 832                                           |
| 1                | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 25-37                                                                       | 25-37      | 9-11                                                      | 9-11          | 9-11                                          |
| 2                | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 13-17                                                                       | 13-17      | 18-24                                                     | 18-24         | 18-24                                         |
| 3                | Спортивные соревнования (%)                                                                   | –                                                                           | –          | 5-7                                                       | 5-7           | 6-8                                           |
| 4                | Техническая подготовка (%)                                                                    | 42-54                                                                       | 42-54      | 42-54                                                     | 42-54         | 42-54                                         |
| 5                | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 1-2                                                                         | 1-2        | 4-6                                                       | 4-6           | 3-5                                           |
| 6                | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | –                                                                           | –          | 3-5                                                       | 3-5           | 3-5                                           |
| 7                | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                                                         | 1-2        | 1-2                                                       | 1-2           | 1-2                                           |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на  
этапах начальной подготовки (в часах)**

Таблица 6

| №<br>п/п | Виды подготовки                                                                                    | До года    | Свыше года |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 1        | Общая физическая подготовка                                                                        | 59-87      | 78-115     |
| 2        | Специальная физическая подготовка                                                                  | 30-4       | 41-53      |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях                                                                 | -          | -          |
| 4        | Техническая подготовка                                                                             | 98-126     | 131-169    |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки                                             | 2-4        | 3-6        |
| 6        | Инструкторская и судейская практика, из них                                                        | 0          | 0          |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 2-4        | 3-6        |
| Итого    |                                                                                                    | <b>234</b> | <b>312</b> |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на  
учебно-тренировочных этапах (в часах)**

Таблица 6.1

| №<br>п/п | Виды подготовки                                                                                    | До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1        | Общая физическая подготовка                                                                        | 47-58      | 56-67         |
| 2        | Специальная физическая подготовка                                                                  | 94-125     | 112-150       |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях                                                                 | 26-36      | 31-44         |
| 4        | Техническая подготовка                                                                             | 218-281    | 262-337       |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки                                             | 21-31      | 25-37         |
| 6        | Инструкторская и судейская практика, из них                                                        | 16-26      | 19-31         |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 5-10       | 6-12          |
| Итого    |                                                                                                    | <b>520</b> | <b>624</b>    |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапах  
совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

Таблица 6.2

| № п/п | Виды подготовки             | Весь период |
|-------|-----------------------------|-------------|
| 1     | Общая физическая подготовка | 75-92       |

|       |                                                                                           |            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2     | Специальная физическая подготовка                                                         | 150-200    |
| 3     | Спортивные соревнования                                                                   | 50-67      |
| 4     | Техническая подготовка                                                                    | 350-450    |
| 5     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки                                    | 25-42      |
| 6     | Инструкторская и судейская практика, из них                                               | 25-42      |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8-17       |
| Итого |                                                                                           | <b>832</b> |

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 7

| № П/п | Направление работы              | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| 1.1.  | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<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         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<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.    | Здоровьесбережение              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3.   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в российской федерации, в регионе, культура | 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 |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 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.   | Развитие творческого мышления                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<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 |
| 5.   | Работа с родителями (законными представителями)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 5.1  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье                         | - формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;<br>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.                                                    | в течение года |
| 6.   | Работа с общеобразовательными учреждениями                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 6.1  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся                   | - уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;<br>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.                                                                                                                                                                           | в течение года |
| 7.   | Профилактика правонарушений и асоциального поведения                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| 7.1  | Теоретическая подготовка                                                                                      | Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | в течение года |

|  |                                                                                    |                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|  | (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ) | - беседы;<br>- встречи с привлечением специалистов |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|

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

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».

Таблица №8

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

| Спортсмены                                                | Вид программы                                                                                     | Тема                                                             | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                          | 1.Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                   | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия:<br><a href="https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>                                                                                                                                        |
|                                                           | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | -                                                                | Тренер                                  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
|                                                           | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                | -                                                                | Спортсмен                               | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                              |
|                                                           | 4. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации       |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1.Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                                                   | Тренер                                  | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия:<br><a href="https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/">https://olimpiya-nv.ru/sportivnaya-podgotovka/antidopingovoe-obespechenie/</a>                                                                                                                                        |
|                                                           | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                 | -                                                                | Спортсмен                               | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                      |                                   |                                                                  |           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                   |                                                                  |           |                | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | 3.Родительское собрание           | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер    | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | -                                                                | Спортсмен | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>                                                                                                                                           |

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.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица 9

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                     |                                                                                                                                                          |                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| № п/п                                                     | Задачи                                                                              | Виды практических заданий                                                                                                                                | Сроки проведения |
| 1                                                         | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией                                                                            | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта                                                                                                   | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Изучение обязанностей и прав участников соревнований.<br>Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований                                                                           | В течение года   |
| 2                                                         | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся                                                                    | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки                                                                                    | В течение года   |
|                                                           |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.                         | В течение года   |
| 3                                                         | Судейство спортивно-                                                                | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.                                                                                          | В течение года   |

|                                               |                                                                                     |                                                                                                                                  |                |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                               | массовых мероприятий и соревнований                                                 | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований                                     | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |                                                                                     |                                                                                                                                  |                |
| 1                                             | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией                              | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта                                                              | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Изучение обязанностей и прав участников соревнований                                                                             | В течение года |
| 2                                             | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде                                               | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований                                                       | В течение года |
| 3                                             | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия                         | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся                                           | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся                                    | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий                                                                       | В течение года |
|                                               |                                                                                     | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10

| №  | Мероприятие                                                   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований обучающихся | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям:<br>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;<br>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; |

|     |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| 2.  | Организация углубленных медицинских обследований обучающихся                                                                     | Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения рф                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.  | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта                                                                                                                                                                                                                          |
| 5.  | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся                                                     | Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6.  | Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм                                                             | <p>Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul> |
| 7.  | Восстановление обучающихся                                                                                                       | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8.  | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся                       | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства рф.                                                                                                                                                                                                                            |
| 9.  | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся                                                   | <p>Осуществляется по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и обучающимися</li> </ul>                                |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных                                                       | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                      |                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | сборных команд российской федерации. | объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 11-13.

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

Таблица 11

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |             |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | Мальчики                     | Девочки | Маль<br>чики                    | Девочк<br>и |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                          |                      |                              |         |                                 |             |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                                                                              | с                    | Не более                     |         | Не более                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 6,9                          | 7,1     | 6,7                             | 6,8         |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                                           | количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 7                            | 4       | 10                              | 6           |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                                              | см                   | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5          |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                                              | см                   | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 110                          | 105     | 120                             | 115         |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                          |                      |                              |         |                                 |             |
| 2.1.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук                                                                                                                 | количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 2                            | 1       | 4                               | 2           |
| 2.2.                                           | Исходное положение – 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 исходное положение                    | количество<br>раз    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 10                           | 8       | 12                              | 10          |
| 2.3.                                           | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения                                                                          | с                    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 5                            | 3       | 7                               | 5           |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия                                      | с                    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 5                            |         | 5                               |             |
| 2.5.                                           | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения | с                    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |
|                                                |                                                                                                                                                                                                          |                      | 5                            | –       | 9                               | –           |
| 2.6.                                           | Исходное положение – лежа                                                                                                                                                                                | с                    | Не менее                     |         | Не менее                        |             |

|  |                                                                                                                                                                                   |  |   |   |   |   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|
|  | 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»).<br>Фиксация положения |  | — | 5 | — | 9 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|

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

Таблица 12

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                         | Единица<br>измерения | Норматив                      |                               |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | Мальчики/<br>юноши/<br>юниоры | Мальчики/<br>юноши/<br>юниоры |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                    |                      |                               |                               |
| 1.1.                                           | Бег на 30 м                                                                                                                                        | с                    | Не более                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 6,0                           | 6,2                           |
| 1.2.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                     | количество<br>раз    | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 13                            | 7                             |
| 1.3.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                        | см                   | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | +4                            | +5                            |
| 1.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                        | см                   | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 140                           | 130                           |
| 1.5.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                               | с                    | Не более                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 9,3                           | 9,5                           |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                    |                      |                               |                               |
| 2.1.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук                                                           | количество<br>раз    | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 8                             | 6                             |
| 2.2.                                           | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх.<br>Удерживание равновесия | с                    | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 10                            |                               |
| 2.3.                                           | Шпагат продольный. Фиксация положения                                                                                                              | с                    | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 5                             |                               |
| 2.4.                                           | Шпагат поперечный. Фиксация положения                                                                                                              | с                    | Не менее                      |                               |
|                                                |                                                                                                                                                    |                      | 5                             |                               |
| 2.5.                                           | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине                                                                                          | с                    | Не менее                      |                               |

|                                    |                                                                                                                     |   |                                                                                                                                       |    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                    | плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»).<br>Фиксация положения                     |   | 10                                                                                                                                    |    |
| 2.6.                               | Исходное положение – упор на гимнастических стойках.<br>Подъем ног до угла 90° (ноги вместе).<br>Фиксация положения | с | Не менее                                                                                                                              |    |
|                                    |                                                                                                                     |   | 12                                                                                                                                    | –  |
| 2.7.                               | Исходное положение – упор на гимнастических стойках.<br>Подъем ног до угла 90° (ноги врозь).<br>Фиксация положения  | с | Не менее                                                                                                                              |    |
|                                    |                                                                                                                     |   | –                                                                                                                                     | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                                                                     |   |                                                                                                                                       |    |
| 3.1.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                                        |   | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |    |
| 3.2.                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                                     |   | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |    |

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

Таблица 13

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив                                  |                                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                          |                                                                                   |                      | Мальчики/<br>юноши/<br>юниоры/<br>мужчины | Девочки/<br>девушки/<br>юниорки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                      |                                           |                                             |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                       | с                    | Не более                                  |                                             |
|                                          |                                                                                   |                      | 5,4                                       | 5,6                                         |
| 1.2.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | Не менее                                  |                                             |
|                                          |                                                                                   |                      | 22                                        | 13                                          |
| 1.3.                                     | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | Не менее                                  |                                             |
|                                          |                                                                                   |                      | +8                                        | +11                                         |
| 1.4.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | Не более                                  |                                             |
|                                          |                                                                                   |                      | 8,5                                       | 8,7                                         |
| 1.5.                                     | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | Не менее                                  |                                             |
|                                          |                                                                                   |                      | 160                                       | 150                                         |
| 1.6                                      |                                                                                   | Количество раз       | Не менее                                  |                                             |

|                                                |                                                                                          |                |          |    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----|
|                                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                |                | 42       | 36 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                          |                |          |    |
| 2.1.                                           | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | Не менее |    |
|                                                |                                                                                          |                | 15       | 8  |
| 2.2.                                           | Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения                              | с              | Не менее |    |
|                                                |                                                                                          |                | 8        | 5  |
| 2.3.                                           | Шпагат продольный. Фиксация положения                                                    | с              | Не менее |    |
|                                                |                                                                                          |                | 15       |    |
| 2.4.                                           | Шпагат поперечный. Фиксация положения                                                    | с              | Не менее |    |
|                                                |                                                                                          |                | 15       |    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                          |                |          |    |
| 3.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                            |                |          |    |

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

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

14.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах начальной спортивной подготовки

##### **Этап начальной подготовки до года**

##### **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 «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

##### **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)

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал хореографической подготовки для групп этапа начальной подготовки.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ);

разносторонние наклоны у гимнастической стенки на одной ноге вторая параллельна пола (прямая, согнутая);

и.п. сед ноги врозь - наклоны вперед, влево, вправо. Динамичные, с фиксацией 2 сек., 1 мин.;

То же из положения стойка н.н. врозь;

мост из положения лежа на спине;

мост наклоном назад из положения о.с., р.р. вверх;

полу шпагат, шпагат (на левую и правую ногу, поперечный);

в упоре лежа сгибание и прогибания тела;

«шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;

примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост и лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

## Статические элементы хореографии

Упражнения у опоры: позиции ног - 1,2,3, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1,2, 5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям;

У станка:

приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге;

махи вправо, влево, назад.

То же без станка

равновесия махом вперед с поворотом кругом с различными положениями и движениями рук;

## Динамические элементы хореографии

приставной шаг вперед, в сторону, назад;  
переменный шаг вперед, в сторону, назад;  
Махи ног на шагах (руки на пояс, с постановкой рук);  
прыжки со сменой ног, с поворотом на 360гр, из 1, 2, 5-й позиций с  
остановками после каждого прыжка.

#### Акробатические упражнения:

- Перекаты: перекаты прогнувшись, перекаты в группировке;
- Кувырки;
- стойки, горизонтальные упоры: стойка на лопатках с опорой руками, стойки на голове и руках, стойки на руках и их разновидности, перемещение в стойках на руках;
- Перевороты вперед;
- переворот в сторону;
- курбеты;
- рондат .

#### Соединения (акробатические связки):

- 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»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА

#### 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 и разбега
- подвижные игры «Хвостики», « Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

#### СФП

- повторение программы 1 года начальной подготовки;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, 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).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Хореография.

Программный материал хореографической подготовки, Упражнения для развития гибкости смотрим в начальной подготовке первого года спортивной подготовки.

### Акробатические упражнения.

Используем набор элементов начальной подготовки первого года подготовки.

Применяем различные варианты связок из освоенных элементов.

- прыжки в различные положения
- перевороты назад
- сальто вперед, сальто назад, твисты, сальто боком.

### Соединения (связки):

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

### Парные упражнения:

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

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

#### Групповые упражнения:

- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. в «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу;
- В. - стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;
- В.- сидит в «шпагате», С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;
- Н. и С. стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой;
- В. - с двойного «купе» - выпрыгивание вверх (темп) – соскок;
- В.- рондат (переворот боком)-1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С.
- В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.
- В. лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.
- В.- с разбега  $\frac{1}{4}$  сальто вперед на живот на предплечья Н.и С.;
- С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочных этапах спортивной подготовки (этапа спортивной специализации)

На этапе начальной спортивной специализации (Т(СС) до 3-х лет) входят в содержание всех частей занятия. В группах Т(СС) свыше 3-х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в группах Т(СС), планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер

должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ТРЕХ ЛЕТ

### ОФП

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

### СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Упражнения для развития гибкости

Повторение материала этапа начальной подготовки с увеличением

количества и темпа движений.

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- мост из положения лежа на спине; наклоном назад из положения о.с., р.р. вверх Выкруты из «моста» в упор присев (вправо, влево). Разновидности «моста»: высокий, на предплечьях и т.д.;
- шпагат (правый, левый, поперечный). Переходы на левую и правую ногу через поперечный шпагат, поперечный скольжением вперед и назад;
- стоя у гимнастической стенки, махи правой, левой ногой вперед, в стороны, назад. Махи с фиксированием 2 сек., то же с захватом рукой;

примерная связка: равновесие «ласточка», махом стойка на руках кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост и лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать у гимнастической стенки

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений:, с отягощениями или преодолевая сопротивление амортизатора для ног

- приседания с грузом (партнером, грифом от штанги); с отягощениями или преодолевая сопротивление амортизатора для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы;
- стоя лицом к стенке, поставить ногу на рейку на уровне груди, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена, сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки - мост;
- стоя лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться. То же правой, левой стороной.
- 

### Хореография

Повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений. Использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

#### Статические элементы хореографии

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;
- выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге
- махи правой, левой ногой; равновесия махом вперед с поворотом кругом с различными положениями и движениями рук;
- касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад;
- сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т.д.

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;
- выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге
- равновесия махом вперед с поворотом кругом с различными положениями и движениями рук;
- из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги;
- касание подъема опорной ноги носком свободной ноги;
- отведение ноги на 45-90 гр. во всех направлениях;
- подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций;
- стоя на одной, другая нога согнута, колено отведено в сторону, носок у колена опорной ноги - выпрямление ноги вперед, в сторону, назад с полуприседанием на опорной ноге.
- то же, поднимаясь на носок. стоя боком к опоре, взмах ногой вперед и поворот на 180° в равновесие на носке
- то же без опоры; то же, но на 360°
- стоя на одной, другая впереди на носке, наклон назад, касаясь руками пола
- стоя лицом к опоре, поднимание ноги назад (махом) касаясь носком головы (кольцо).
- то же, поднимаясь на носок, лежа на полу;
- в положении «шпагат», сгибая ногу, взять ее рукой
- из 1, 2, 3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием;
- из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад;
- отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад;
- упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад в стороны.

#### Динамические элементы хореографии

- прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций;
- подскоки из 1-й позиции во 2-ую и в 1-ую, махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;
- то же с поворотом на 90 гр., то же в присед;
- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на др. ногу (со сменой ног);
- прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций;
- подскоки из 1-й позиции во 2-ую и в 1-ую, махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
- прыжки со сменой ног, с поворотом на 360 из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка;
- танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону

- вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки
- «волна» влево и вправо;
- то же с шагом в сторону, то же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону, из круглого полу- приседа на носках целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке, то же, но из исходного положения сидя на пятке, другая нога прямая вперед;
- прыжок кольцом двумя
- подбивной прыжок в кольцо с толчка двумя ногами
- одноименный поворот на  $720^{\circ}$  с различными положениями ног
- разноименный поворот на  $360^{\circ}$  в стойку на носке одной, сгибая другую вперед
- сочетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки.
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног,
- прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие,
- прыжок, касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок, касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног вперед в равновесие
- одноименный и разноименный поворот на  $360^{\circ}$ , поворот на  $360^{\circ}$  в равновесие
- элементы танца и танцы - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; с прыжками, поворотами, равновесиями

#### Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед.

Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

#### ИЗБРАННЫЙ ВИД АКРОБАТИКИ

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программ с 1 юношеского разряда и выше.

#### **Женские парные упражнения:**

- Н. - лежит на спине, ноги согнуты. В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о ее колени, ноги произвольно /фиксировать/;
- стойка ногами на плечах Н. с поддержкой/ фиксировать/;
- Н. - стойка на одном колене, В.- стойка на руках на колене Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /фиксировать/;
- поддержка под живот на ступнях лежащей на спине Н., обе руки в стороны/фиксировать/;
- Н. - в выпаде, В. - стойка ногой, другая согнута назад на бедре Н., хват лицевой /фиксировать/;
- поддержка спиной на плече Н., В. в полушпагате /фиксировать/;
- В.- сидит перед Н., хват одной рукой. Броском Н.- полет на живот на предплечья Н.;
- В. перед Н. В.- «полуфляка» в стойку на руках перед Н. с ее поддержкой;
- сальто назад с «фуса»;
- В. перед Н. – броском Н. под пояс - В. поворот на 360 с поддержкой Н.;
- В. перед Н. лицом друг к другу в 5-6 шагах. В.- с разбега - прыжок вверх, броском Н. под бедра;
- Н. сед на пятках В. стоит к ней лицом. Броском Н. - В. - прыжок с «фуса» ноги врозь через Н.

#### **Женские групповые упражнения:**

- В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В.;
- В.- «шпагат» на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки;
- Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С., В.- стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой;
- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н., С.- поддерживает В. за одну ногу;
- из седа на «решетке» В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- из стойки ногами на «решетке» - В. -прыжок с поворотом на 180 в сед на «решетку»;
- В. - «рондат»  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 на предплечья;
- и.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н.и С., В.- $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок с двойного «купе», В.- $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись вперед на предплечья;
- В. лежит спиной на предплечья Н. и С., В. –поворот на 360 на предплечья.

#### **Смешанные и мужские парные упражнения:**

- вход на плечи;
- В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о его колени, Н. – лежа на спине;
- В. - равновесия на животе или спине на ногах Н. Н. – лежа на спине;
- стойка на груди обхватом;
- прыжки с «фуса» - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

#### **Мужские групповые упражнения:**

- Н. и первый С.- выпады, второй С.- стойка ногами на коленях партнера с их поддержкой за бедра, В.- стойка на руках на полу с поддержкой вторым С. за голени; В.-сед верхом на плечах Н., руки в стороны, первый и второй С.- стойки на руках на полу с поддержкой Н. за их голени;
- Н.- полуприсед, В.- стойка на руках и бедрах Н. с поддержкой первым С., второй С.-стойка на руках на полу с поддержкой первым С. за его голени.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

### 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 до 2000 метров, 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, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

### 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).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Хореография.

Повторение пройденного материала улучшая качество исполнения, с увеличением количества и темпа движений. Использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

### Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перекидка вперед со сменой ног;
- боковое равновесие;
- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

### **ИЗБРАННЫЙ ВИД АКРОБАТИКИ**

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программ с 3 спортивного разряда до КМС.

#### **Мужские и смешанные парные упражнения:**

- вход на руки и плечи Н. прыжком и броском с поворотом нижнего;
- то же на руки Н. с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные);
- стойка на груди лежащего Н. обхватом; то же в руках нижнего;
- со стойкой ногами в руках Н. сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- стойка на прямых руках Н.;
- темповые упражнения в стойке ногами в согнутых руках Н. броском поворот на 180\*и360\*;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках Н.;
- с фуса броском поддержка под живот;
- подсечка согнувшись на согнутые руки Н.;
- В. стойка на прямых руках Н., Н. сгибая руки сесть и лечь-выпрямить руки;
- В. упор на локте на голове сидящего Н., Н.- встать;
- В. стойка на одной руке на голове Н.
- В. броском Н. под спину сальто в группировке в плечи Н.
- из стойки ногами на руках или плечах Н. В. курбет в стойку на согнутые руки Н.
- подсечка в группировке на прямые руки Н.;
- В. –стойка «мексиканка» или кольцо двумя на согнутых руках Н.;
- В.- стойка на согнутых руках Н., Н.- сесть, лечь выпрямляя руки;
- В. с фуса заход одной (ногой) с поворотом на 180\* на согнутую руку Н., свободная нога согнута впереди;

- В. с фуса – лицевая стойка на согнутые руки Н.;
- из лицевой стойки на согнутых руках Н. В.- курбет на согнутые руки Н.
- В. с согнутых рук (хват любой)  $3\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке, углом на предплечья Н.;
- с предплечий Н., В.- поворот на  $360^\circ$  на предплечья Н.;
- В. с согнутых рук Н.  $4\frac{1}{4}$  сальто вперед углом с поворотом на  $180^\circ$  в соскок;

#### **Женские парные упражнения:**

- угол в ускоручке на прямых руках Н.
- стойка на одной руке: на бедре с поддержкой Н.
- с фуса  $4\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись;
- накат в поддержку под живот;
- из стойки на согнутых руках Н. лет ноги врозь в соскок с поддержкой; В. в стойке в ускоручке на бедре Н.;
- Н.- упор лежа с опорой одной ногой, свободная нога вверх, В.- затяжка одной на шее, стойка на груди обхватом, упор на локте;
- В. –стойка в «мексиканке» на плечах стоящей Н. с ее поддержкой, Н.- сесть в шпагат;
- с фуса сальто вперед в группировке через Н. с поворотом Н.;
- В.- рондат  $\frac{1}{4}$  сальто назад под спину, в темпе  $\frac{3}{4}$  сальто согнувшись или в группировке назад в соскок ;
- с рук  $4\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке, углом в соскок;
- поддержкой под живот броском Н.-В.-  $1\frac{1}{4}$  сальто назад с поворотом на  $360^\circ$  в соскок;
- В. из стойки на согнутых руках Н.- переброска в стойку на плечи Н. с поддержкой;
- 
- с рук  $4\frac{1}{4}$  сальто вперед углом, в группировке, назад в группировке, углом, прогнувшись;

#### **Женские групповые упражнения:**

- пирамиды: полуколонна, В.- равновесие «ласточка» с поддержкой за руки С.
- то же, но В. упор на прямых руках С., ноги согнуты;
- Н. в выпаде, С. стойка на голени Н., В. стойка на бедре Н.
- Н. стойка на руках с поддержкой С., В. стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой;
- темповые упражнения: с четырех -  $3\frac{1}{4}$  сальто назад в группировке, углом, прогнувшись на предплечья Н.и С.;
- с четырех -  $4\frac{1}{4}$  сальто вперед в группировке в соскок;
- с фуса –  $4\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- на предплечьях поворот  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ;
- с наката  $\frac{3}{4}$  сальто вперед углом на предплечья;
- пирамиды:- полуколонна, В.- упор на локте на прямой руке С. с поддержкой;

- Н. полумост с опорой одной рукой, С.- упор на бедрах Н. с опорой одной ногой на кисть Н., свободная нога вверх. В. -упор на локте на шее С.с поддержкой о свободную ногу С., или упор углом;
- Н.- полумост с опорой одной рукой С. стоя на бедрах Н.,В.- стойка на согнутых руках С.;
- Н. и С. в стойке на лопатках опираясь ногами, друг о друга, В.- угол - упор на локте;
- темповые упражнения: В. – рондат-сальто назад в группировке, броском Н. и С. под спину;
- В. из стойки китайским хватом  $3\frac{1}{4}$  сальто назад согнувшись, прогнувшись;
- В. с четырех- $3\frac{1}{4}$  сальто вперед согнувшись с поворотом  $180^\circ$  на предплечья;
- В. с четырех  $4\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- В. - с четырех курбет в стойку «китайский хват».

#### **Мужские групповые упражнения:**

- пирамиды: Н. и первый С.- выпады, второй С - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, В. в стойке ногами в согнутых руках 2-го С.;
- Н. в полуприседе , 2-й С. в стойке ногами на бедрах Н.спиной к нему,1 С. в стойке ногами на полу, руки вверх , 2-й С.держит его за запястья, В. в стойке плечами на руках 1-го С. с опорой руками о предплечья 2-го С.
- темповые упражнения: В. броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки Н.;
- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;
- В. прыжок с плеч Н. в четыре;
- В. прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;
- В. броском двумя С. полет через них в лицевую стойку к Н.

#### **14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства**

В группах совершенствования спортивного 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 подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

## Программный материал

### ОФП

- Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 метров; бег на 1000 и 2000 метров; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.
- Плавание – 50 и 100 метров без учета времени.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол, лапта и т.д.

### СФП

- Упражнения скоростной направленности (на время): лазание по канату с помощью и без помощи ног; запрыгивание на гимнастического козла; ускорение -40 м; сальто назад с места в темпе 10 раз; кувырок вперед 10м; кувырок назад 10 м; сгибательно- разгибательные движения (складки) лежа спиной на мате-15р.;
- Упражнения, развивающие скоростную выносливость( на время): лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием,10 складок (сгиб-разгиб),лазание по канату с помощью ног; ускорение по акробатической дорожке, поворот на 180\*, кувырки вперед 20 м; запрыгивание на гимнастического козла-10 раз (0,7-1.0 метра), кувырки вперед-20 м; 10 выходов силой двумя (из виса) рывком,10 подниманий ног до касания; 10 перепрыгиваний через барьер дозируемой высоты, 10 сальто назад в темпе; 10 подниманий ног на гимнастической лестнице,10 подъемов переворотом в упор на перекладине;
- Упражнения с направленностью на максимальное кол-во повторений (силовая подготовка): отмахи в стойку на руках на параллельных брусьях; лазание по канату без помощи ног; сальто назад с места с приземлением на дозируемое возвышение (0.3-0.7м) учитывается количество выполненных сальто на ноги; угол в упоре на полу – на время; стойка на руках на полу –на время; поднимание ног на гимнастической стенке; отжимание штанги-юноши-собственный вес,девушки-3\4 собственного веса; стойка силой согнувшись (спичаг).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Хореография:

Совершенствование техники выполнения освоенного программного материала этапов спортивной подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков. Использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

Парно – групповые упражнения: (КМС, подготовка программ МС).

Дальнейшее совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений обязательной и произвольной программы в разных видах акробатики, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера-преподавателя.

## 15. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план

Таблица 14

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

|                                                           |                                                                                    |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | физической культуры и спортом                                                      |           |            | физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта      | ≈ 13/20   | Май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                | ≈ 14/20   | Июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                    | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                 | ≈ 14/20   | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                 | ≈ 70/107  | Сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                 |          |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|--|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                 |          |                 | уверенности в собственных силах.                                                                                                                                                                                     |
|  | История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | Октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).                                                                                                             |
|  | Режим дня и питание обучающихся                                                 | ≈ 70/107 | Ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
|  | 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             | Понятность. 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                                            | ≈ 60/106 | Декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и                                                                                                                  |

|                                               |                                                                                                  |          |             |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | экипировка по виду спорта                                                                        |          |             | хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                      |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:                                         | ≈ 1200   |             |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200    | Сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/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                                                                      | ≈ 200    | Январь      | Современные тенденции совершенствования системы                                                                                                                                                                              |

|                                                                      |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| многокомпонентный процесс                                            |                                           |             | 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. |

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная акробатика" и его спортивных

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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:**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №15, Приложение №1);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 15

| №<br>П/<br>п | Наименование | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|--------------|--------------|----------------------|-----------------------|
|--------------|--------------|----------------------|-----------------------|

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|     |                                        |          |    |
|-----|----------------------------------------|----------|----|
| 1.  | Весы (до 200 кг)                       | Штук     | 1  |
| 2.  | Дорожка акробатическая                 | Комплект | 1  |
| 3.  | Зеркало настенное (0,6х2 м)            | Штук     | 10 |
| 4.  | Ковер гимнастический                   | Штук     | 1  |
| 5.  | Лонжа страховочная                     | Штук     | 1  |
| 6.  | Лонжа страховочная универсальная       | Штук     | 1  |
| 7.  | Магнезница                             | Штук     | 1  |
| 8.  | Мат гимнастический                     | Штук     | 10 |
| 9.  | Мат поролоновый (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 кг) | Комплект | 20 |
| 18. | Ноутбук                                | Штук     | 1  |
| 19. | Табло для акробатики №4                | Штук     | 1  |

Таблица 16

### Обеспечение спортивной экипировкой

| №<br>П/<br>п | Наименование                                                                    | Едини<br>ца<br>измер<br>ения | Расчетна<br>я<br>единица | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                      |                          |                                                   |                          |            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|------------|
|              |                                                                                 |                              |                          | Этапы спортивной подготовки                                      |                                                                      |                          |                                                   |                          |            |
|              |                                                                                 |                              |                          | Этап начально<br>подготовки                                      | Учебно-тренировоч<br>ный этап<br>(этап спортивной специализа<br>ции) |                          | Этап совершенствовани<br>я спортивного мастерства |                          |            |
|              |                                                                                 |                              |                          |                                                                  | Количество                                                           | Срок эксплуатац<br>(лет) | Количество                                        | Срок эксплуатац<br>(лет) | Количество |
| 1.           | Бейсболка                                                                       | Штук                         | На обучающег<br>ося      | –                                                                | –                                                                    | –                        | –                                                 | 1                        | 1          |
| 2.           | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | Штук                         | На обучающег<br>ося      | –                                                                | –                                                                    | 1                        | 2                                                 | 1                        | 2          |
| 3.           | Костюм спортивный парадный                                                      | Штук                         | На обучающег             | –                                                                | –                                                                    | –                        | –                                                 | 1                        | 1          |

|     |                                                                                |      |                  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|
|     |                                                                                |      | ося              |   |   |   |   |   |   |
| 4.  | Костюм спортивный тренировочный                                                | Штук | На обучающег ося | – | – | – | – | 1 | 1 |
| 5.  | Кроссовки легкоатлетические                                                    | Пар  | На обучающег ося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6.  | Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины) | Штук | На обучающег ося | – | – | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7.  | Носки                                                                          | Пар  | На обучающег ося | – | – | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 8.  | Футболка                                                                       | Штук | На обучающег ося | – | – | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9.  | Чешки гимнастические                                                           | Пар  | На обучающег ося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Шорты спортивные                                                               | Штук | На обучающег ося | – | – | 1 | 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, звукорежиссеры;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

#### Список литературы

1. Баранов А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: руководство для врачей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 352 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 23–25.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 2001. – 186 с.
4. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников / Л.М. Волкова. – М.: АСТ, 2003. – 220 с.
5. Гимнастика: учебник для вузов / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
6. Гимнастика: учебник. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – изд. 2-е, доп., перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 330 с.
7. Гончарова Ю.О. Проявление координационных способностей у девочек с нарушением опорно-двигательного аппарата / Ю.О. Гончарова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Нижневартовск: Нижневарт. гуманит. ун-та, 2012. – С. 295 – 298.
8. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.
9. Драндров Г.Л. Взаимосвязь двигательных способностей и способности к обобщению у детей старшего дошкольного возраста / Г.Л.

Драндров, Д.В. Никоноров // Фундаментальные исследования. – 2014. – №3. – С. 3.

10. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.

11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.

13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

14. Минаева Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов / Н.А. Минаева. // Ежегодник: Гимнастика. – М.: ФиС, 2003. – Вып.1. – 124 с.

15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

17. Пилук Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилук // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 7. – С. 38–39.

18. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / В.П. Коркина. – М., ФиС, 1981.

19. Физическая культура в педагогическом вузе: Учебно-методический комплекс. Программно-методическое обеспечение / Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2008. – 316 с.

20. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

21. Шурпач, М.В. Развитие координационных способностей и гибкости у детей 7-8 лет с учетом типа телосложения на уроках физической культуры: автореф. дис. канд.пед.наук / М.В. Шурпач. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 24

### **Список интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. – URL: The International Gymnastics Federation (FIG) - <https://www.gymnastics.sport/site/>

2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).

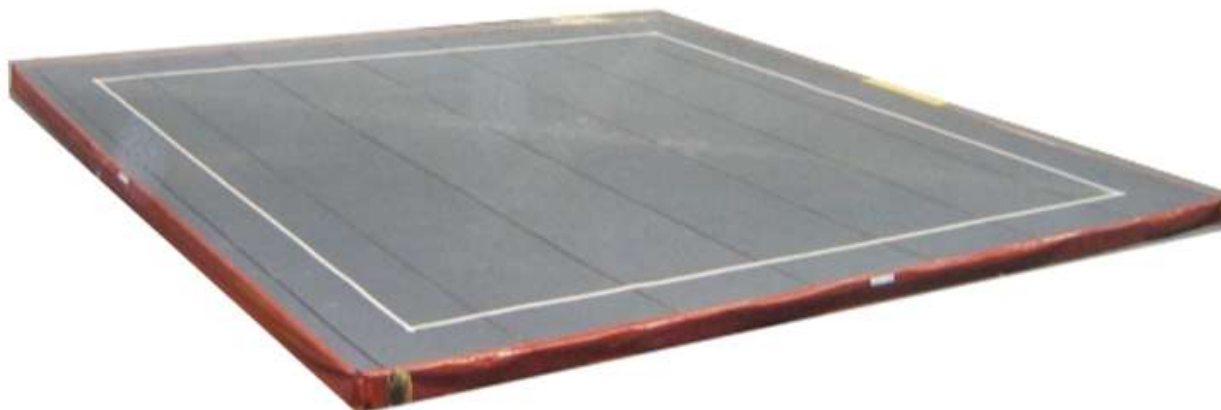
3. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. – URL: [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru) (дата обращения: 03.02.2023).

4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России [Электронный ресурс]. – URL: [www. trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/) (дата обращения: 03.02.2023).

5. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. – URL: [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/) (дата обращения: 03.02.2023).

## **Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования.**

### **Гимнастический ковер**



**Гимнастический ковер** - Акробатический настил применяется для тренировок и соревнований по акробатике регионального и всероссийского масштаба. Основанием является деревянный помост с пенополиэтиленовыми упругими элементами. Покрытие помоста состоит из 7-ми рулонов вспененного полиэтилена с закрытой мелкопористой структурой шириной 2 м, ламинированных ковровым покрытием. Раскатанные рулоны скрепляются между собой полосами ленты велькро. Рабочая зона обозначается периметром белого цвета. Размер рабочей зоны 12х12 м.

### **Маты поролоновые и поролоновые покрытия.**



**Мат поролоновый (200х300х40 см)**

Предназначен для защиты спортсмена от повреждений, получения травм во время занятий, для снижения ударных нагрузок.

Мат гимнастический состоит из чехла, амортизирующего наполнителя и ручек для переноски.

В качестве амортизирующего наполнителя применяется лист пенополиуретана ППУ, гипоаллергенного со специальными высокоэластичными пенами CertiPUR плотностью 22 кг/м<sup>3</sup> верхняя часть, и лист пенополиуретана ППУ, гипоаллергенного со специальными высокоэластичными пенами CertiPUR плотностью 25 кг/м<sup>3</sup> нижняя часть. Для облегчения переноски предусмотрены ручки-стропа 40 мм.

Размер мата: длина 300 см, ширина 200 см, высота 40 см.

### **Чехол на Мат поролоновый (200х300х40 см)**

Чехол мата состоит из материала:

-Верх мата изготавливается из материала тип «Теза», изготовленная из лавсановых нитей с двусторонним покрытием ПВХ, плетение основы нитей на дюйм 20x20 (1000x1000D), прочность на растяжение: (L/W), Н/5 см: 2700/2400, прочность на разрыв: Н: 370/290, адгезивная прочность: Н/5 см:90, плотность: 650 г\м2, цвет-красный.

-Боковая и нижняя часть материала тип «Теза», изготовленная из лавсановых нитей с двусторонним покрытием ПВХ, плетение основы нитей на дюйм 20x20 (1000x1000D), прочность на растяжение: (L/W), Н/5 см: 2700/2400, прочность на разрыв: Н: 370/290, адгезивная прочность: Н/5 см:90, плотность: 650 г\м2, цвет-синий.



### **Мат гимнастический 2x1x0,1 м**

Мат гимнастический является обязательным элементом оборудования спортивного зала при проведении соревнований по спортивной гимнастике в соответствии с требованиями FIG и предназначены для выполнения гимнастических и акробатических упражнений на соревнованиях и тренировках в закрытых спортивных залах, предназначен для защиты спортсмена от повреждений, получения травм во время занятий, для снижения ударных нагрузок.

Мат гимнастический состоит из чехла и амортизирующего наполнителя.

### **Чехол Мат гимнастический 2x1x0,1 м**

Чехол изготавливается из материала тип «Теза», изготовленная из лавсановых нитей с двусторонним покрытием ПВХ, плетение основы нитей на дюйм 20x20 (1000x1000D), прочность на растяжение: (L/W), Н/5 см: 2700/2400, прочность на разрыв: Н: 370/290, адгезивная прочность: Н/5 см:90, плотность: 650 г\м2, цвет -синий . В качестве амортизирующего наполнителя применяется лист пенополиуретана ППУ, гипоаллергенного со специальными высокоэластичными пенами CertiPUR плотностью 25 кг/м3.

Размер мата: длина 200 см, ширина 100 см, высота 10 см.

### **Акробатическая дорожка.**

С сертификатом FIG. Высшего качества. Соревновательный комплект с зоной разбега и зоной приземления.

Технические характеристики: Размеры зоны разбега: 10x1 м, Размеры рабочей зоны дорожки: 25x2 м, Размеры зоны приземления: 600x300x30 см

Дополнительный желтый мат зоны приземления: 600x300x10 см.

Верхнее покрытие акробатической дорожки: пенополиэтилен двойной плотности, ламинированный ковровым покрытием. Толщина 42 мм Нижнее покрытие: пенополиэтилен двойной плотности толщиной 45 мм. Возможно изготовление любого размера рабочей зоны дорожки (кратного 1,2 м).

Акробатические дорожки компании "Акрспорт" признаны международными клубами по всему миру. Высшим признанием качества является сертификат Международной Федерации Гимнастики (FIG). На данный момент ни одна компания в нашей стране не имеет возможности производить акробатические дорожки качества, подобного нашему.

В качестве верхнего покрытия наших дорожек мы применяем импортный пенополиэтилен, ламинированный ковровым покрытием. Покрытие и ковровое покрытие являются одним целым и не склеены между собой. Компания "Акрспорт" является эксклюзивным поставщиком данного покрытия в России. Остальные компании склеивают дешевый ковровое покрытие и дешевый пенополиэтилен "гаражным" способом, что в итоге делает снаряд небезопасным и не пригодным для использования спортсменами.

## Батут спортивный со страховочными столами



Батут со страховочными столами и матами имеет действующий сертификат FIG (Международной федерации гимнастики), позволяющий проводить на данном оборудовании, соревнования международного уровня от турниров до Олимпийских игр.

Технические характеристики и размеры батута (длина\*ширина\*высота):

1. Батут- Рама размером 520 x 305 x 115 см; - Сетка: (426 x 213 см +-5мм) из капроновой тесьмы 4 x 4 мм; - 118 стальных пружин; - Обкладочные матики на раму батута толщиной 5 см, Шириной 50 см; - Количество транспортировочных катков - 2 шт.
2. Страховочные столы (2 к-та):  
- Рама размером 185 см в длину, 265 см в ширину, 115 см в высоту; - Сетка из полипропилена;
3. Страховочные маты на столы (2 комплекта):  
- Мат: 300 x 200 x 20 см; - Клиновой мат 300 x 40 x 20 см (отсоединяемый).

## Комплект пружин для спортивного батута



Комплект из 118 штук стальных гальванизированных пружин для спортивного батута. Комплект состоит из 110 стандартных пружин и 8 усиленных угловых пружин. Пружина имеет гальваническое цинковое покрытие. изготавливается из высокоуглеродистой стали. Стандарт FIG (Международной Федерации Гимнастики). Все

пружины проходят тщательное тестирование и рассчитаны на цикл активного использования (6-12 месяцев).

### **Двойной минитрамп (тренировочный)**



Тренировочный двойной минитрамп со стальной рамой. На раму установлена нейлоновая плетеная сетка с тесьмой 5 мм. В разложенном виде раму и пружины закрывают мягкие маты. В сложенном виде минитрамп передвигается на съемных транспортировочных катках.

Рама: 340 x 190 см;

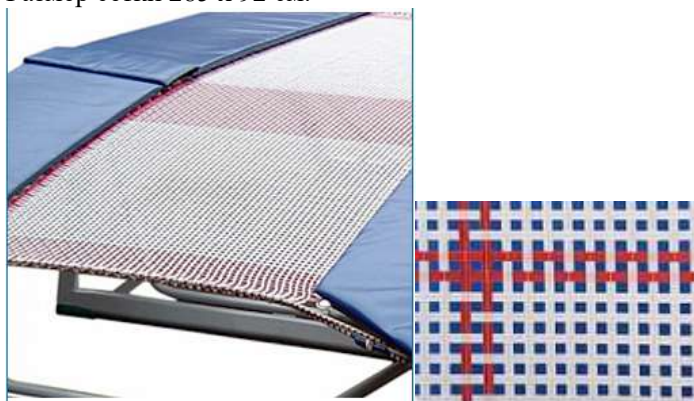
Сетка - 92 x 285 см;

Кол-во пружин: на сетку 98 шт

### **Сетка для двойного минитрампа Тесьма 5\*5 мм.**

Ширина ячейки 5x5 мм

Размер сетки 285 x 92 см.



**Гимнастическая стенка** применяется для выполнения общеразвивающих упражнений и лазания. Ее высота – 3 м (4 м), ширина пролета – 100 см.

Стенка гимнастическая деревянная представляет собой сборную деревянную конструкцию состоящую из двух боковин шириной 120мм (изготовленных из сосны и покрытых мебельным лаком) и 12 круглых перекладин диаметром 37мм(изготовленных из березы и покрытых мебельным лаком). Так же в комплект входит 4 кронштейна для крепления к стене. Размеры: высота 3200мм, ширина 800мм. Поставляется в собранном виде.

**Гимнастическая скамейка** используется для индивидуальных и групповых занятий общеразвивающими упражнениями

Представляет собой сборную конструкцию, состоящую из сидения, царги и 1деревянных ножек. Поверхность тщательно отшлифована и покрыта высококачественным

трёхкомпонентным полиуретановым лаком в два слоя с промежуточным шлифованием. При перевернутом положении гимнастической скамейки данный брусок можно использовать для выполнения упражнений на равновесие. В нижнюю часть скамейки вмонтирован брусок шириной 5 см.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина (м) 3 (4)

Высота от пола (мм) 300

Ширина сидения (мм) 240

Ширина царги (мм) 100

## Хореографический станок



Несколько вариация исполнения хореографических станков:

- с креплением в пол
- с креплением в пол и стену
- мобильные
- однорядные
- 2х-рядные

Стойки выполнены из стали с порошковой окраской. Поручни деревянные, покрыты лаком. Стандартная ширина 1 секции - 2 метра.

**Канат для лазанья** подвешивают на потолочных балках или специальных консолях. Толщина каната – 6–9 см, длина – 4–6 м. Он должен быть удобным для захвата руками.

**Кольца** крепят обычно на специальных консолях. Высота, на которой крепятся кольца, – 5 м 50 см, ширина между кольцами – 50 см, высота колец от пола – 2 м 5 см, диаметр колец – 18–19 см. 5.

**Брусья мужские (параллельные):**



Соревновательные параллельные брусья. Изготовлены по стандарту FIG (Международной Федерации Гимнастики).

Имеют высокопрочные фибerglassовые жерди. Надежная регулировка высоты с двойной фиксацией. Телескопические стойки подпружиненны для легкой установки высоты.

### **Основные параметры брусьев:**

- Длина жердей - 3500 мм
- Сечение жердей - 41х51 мм
- Расстояние между жердями - 370-650 мм
- Высота брусьев регулируемая - 1650 – 2100 мм

## **Технические средства обеспечения безопасности занятий**

### **Лонжа страховочная**

Страховочный пояс (лонжа) - приспособление, обеспечивающее безопасность спортсмена, страхующее при обучении и выполнении сложных упражнений. Лонжа - прочный пояс с двумя прикрепленными к нему по бокам веревками; их свободные концы держат двое страхующих и в нужные моменты оказывают дополнительную помощь и страховку.



### **Лонжа страховочная универсальная**

Универсальная лонжа позволяет выполнять элементы вращения вперед (сальто) и вбок (винты)

Материал колец лонжи: дюралюминий. Данный сплав широко применяется в самолетостроении за счет малого веса и высокой прочности.



## **Подвесные страховочные пояса**

Известно, что изучение новых сложно - координационных движений часто сопровождается значительными эмоциональными переживаниями спортсменов. Это является тормозом к повышению продуктивности тренировок (большая физическая и нервная нагрузка не позволяет выполнять необходимого минимума учебных заданий). В этой связи, обеспечение полной безопасности спортсменов на определенном этапе освоения прыжков высокой сложности, снижения нервной нагрузки, требует применения на занятиях подвесных страховочных поясов.

1. *Стационарный подвесной страховочный пояс* (Рис. 1). С помощью данного устройства можно отрабатывать технику выполнения различных сложных акробатических упражнений, выполняемых с места как на дорожке, так и при прыжках с места с трамплина и различных прыжков на батуте.

2. *Подвесной стационарный и скользящий страховочный пояс с амортизаторами* (Рис. 2). Через закрепленные к потолку 2 блочных устройства пропускается резиновый амортизатор. Амортизатор крепится к

поясу посредством замков - карабинов. Дозировка натяжения амортизатора осуществляется с помощью ременных удлинителей различных размеров. Тренажер используется для самостоятельного выполнения различных сальто после переворота вперед или фляка. Для этого исполнитель выполняет несколько шагов вперед или назад, натягивая амортизатор, после этого выполняется фляк и изучаемое сальто, то же делается для выполнения соединения переворот - сальто вперед. В этих случаях сокращение резинового амортизатора позволяет исполнителю набрать необходимую скорость для выполнения акробатической связки.

3. *Подвесной скользящий пояс с амортизаторами* (Рис. 3). Отличается от предыдущего тем, что на стальных канатах монтируются два скользящих ролика, соединенных амортизаторами с поясом. Это устройство предназначено для самостоятельного разучивания исполнителем учебных комбинаций в облегченных условиях взаимодействия с опорой.



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

4. *Подвесной скользящий пояс (ПСП) (со страховкой посредством веревок, пропущенных через скользящие блоки)* (Рис. 4).

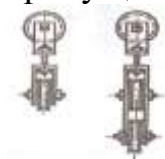


Рис. 4

При обучении длинных акробатических связок (несколько фляков и т. п.), страхующий должен стать сбоку от дорожки с веревкой от пояса в руках в 2 - 3 м впереди исполнителя. Натянув веревку, он начинает продвижение спиной назад одновременно с исполнителем, сохраняя дистанцию. Несколько опережая исполнителя, страхующий задает ему необходимую скорость. При выполнении фляка перед сальто, страхующий замедляет бег и останавливается и, таким образом, оказывает активную помощь исполнителю при толчке, чтобы не дать ему сделать чрезмерно длинное сальто.

### **Технические средства для индивидуальной подготовки верхних акробатов в парных и групповых упражнениях**

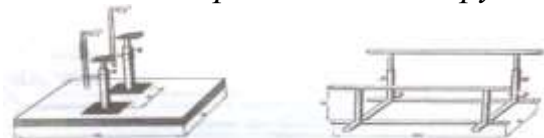
*Стоялки с упорами* предназначены для обучения стойкам: на руках, на одной руке с поддержкой, на одной руке, горизонтальным упором на локтях, на локте и т. д. Дополнительные упоры фиксируют плечи.

Стоялки изготовлены из твердых слоев шлифованной древесины, покрытой прозрачным лаком. Стоялки используют в тренировочном процессе для разучивания элементов стойки на руках.

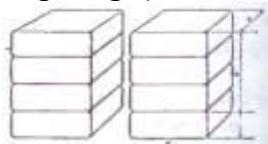
Платформа выполнена из дерева; трости — пружина; кубики — из полированной сосны.

1.

2. *Низкие разновысокие брусья* предназначены для обучения стойкам.



3. «Кубики» предназначены для совершенствования устойчивости в стойках на руках при изменении высоты то с одной, то с другой стороны (при различного рода переходах, поворотах и выходах в стойку на руках нижнего партнера).



4. *Разновысокие стоялки* предназначены для совершенствования переходов в стойке, поворотов, горизонтальных упоров. Различная высота стоек способствует совершенствованию навыка перераспределения опоры поочередно с одной руки на другую.

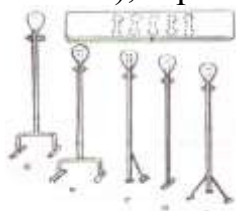


5. *Комбинированная опора* Шаровая поверхность устройства приближает занимающегося к выполнению упражнений в стойке на голове партнера.



Снаряды для специальной подготовки нижнего

1. «Поддержка» - снаряд для обучения балансированию (на руках, ступнях, колене), броскам и ловле в горизонтальном и вертикальном положении.



2. «Стойка» - снаряд для обучения балансированию, броскам и ловле на руках и руке. Видоизмененные ручки - ступни позволяют использовать его для обучения балансированию ногами лежа на спине.

3. «Лобовой перш» — снаряд для обучения балансированию на лбу, колене, руке. Разновидности: д) для балансирования на руке, е) на голове.

Для занятий с акробатами различного возраста, и подготовленности необходимо иметь несколько снарядов каждого наименования, различных по весу (от 8 до 50 кг), высоте (от 120 до 170 см) и ширине хвата (от 30 до 40 см). Вес может увеличиваться за счет использования дополнительных гантелей.

### **Вспомогательный спортивный инвентарь**

1. Гимнастические палки: диаметр 25–30 мм, длина 90–110 см.
2. Набивные мячи: диаметр 31–41 см, масса 1–5 кг.
3. Гантели могут быть разных форм, их масса – 1–5 кг.
4. Судейские указки предназначены для показа оценок за выполнение упражнений.
5. Инвентарь художественной гимнастики: скакалки, ленты, мячи, обручи, булавы и другие.

#### **6. Магнезница (Чаша для магнезии на опоре)**

Чаша легкого веса, со специальной ручкой для переноски. Полукруглое отверстие предотвращает рассыпание магнезии.



#### **7. Магnezия для спортивной гимнастики в брикетах**

Профессиональная магnezия для спортивной гимнастики и других видов спорта. Брикет 56 гр.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН–КОНСПЕКТ

### тренировочного занятия по спортивной акробатике

**Группа** – НП свыше 1 года

**Дата** - \_\_\_\_\_ ; г.; **Время** - \_\_\_\_\_

**Место проведения:** ФСК «Юбилейный», (ул. Мира, 29 «а»)

**Тема:** Акробатика. Равновесия - стойки на руках и их разновидность (баланс). Общая физическая подготовка

**Цель** – совершенствование балансовой подготовленности юных акробатов.

#### Задачи ТЗ

1. Образовательные:

- повышения эффективности балансовой работы партнеров;
- обучение приемам самоанализа.

2. Воспитательные:

- дальнейшее развития физических качеств (гибкости, силы);
- воспитание морально-волевых качеств (трудолюбие, настойчивости, упорства).

3. Оздоровительные:

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- гигиенические требования к месту занятия.

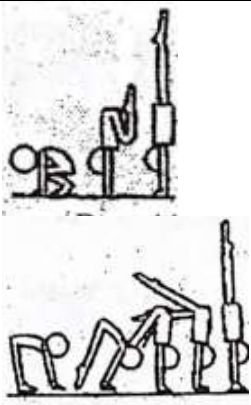
**Тип занятия (форма)** – тренировочный;

**Используемые методы и приемы** – словесный метод (объяснение, диалог), наглядный метод (показ движений), практический (упражнения);

**Инвентарь (оборудование)** – акробатические маты, акробатический ковёр, батут.

| Часть отз, их продолжительность | Содержание                                                                                         | Дозировка (мин.) | Организационно-методические указания |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| Вводная часть                   | 1. Построение<br>2. Приветствие<br>3. Сообщение задач тренировки<br>4. Инструктаж по безопасности. | 2-3              | Проверка внешнего вида занимающихся  |



|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>прижав колени к животу;</p> <p>3. «козлик» разгибая ноги вверх в стойку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения упора стоя «спичак» ноги врозь;</li> <li>- из угла «спичак»</li> <li>- из упора углом ноги врозь, «спичак» ноги врозь.</li> </ul>  |                                                      | <p>прямая. Сгибая ногу, упрощаем движение. 5. Движение телом назад. Движение должно направлено больше вверх. 6. Согнутые руки теряет жесткость. При таком исполнении очень трудно поймать баланс.</p> |
| <p>Заключительная часть<br/>15 мин</p>                                            | <p>Офп</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отжимания в стойке (верхние),</li> <li>-приседания с гирей до 16кг на гимнастических скамейках (нижние)</li> <li>- пресс “лотос”</li> <li>- запрыгивание на возвышенность 50 см -20 раз</li> </ul>                                                                                                     | <p>15 мин</p> <p>10раз</p> <p>20раз</p> <p>25раз</p> |                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <p>Игра. Рыбаки и рыбки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>5 минут</p>                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                   | <p>Построение<br/>Подведение итогов занятия.<br/><b>Домашнее задание:</b> комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>2-3 мин</p>                                       |                                                                                                                                                                                                       |

Тренер: \_\_\_\_\_

Разработчики:

Инструктор-методист

Хорошилова Мария Анатольевна

Старший инструктор-методист

Кандаурова Ирина Владимировна

Начальник отдела методического обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренеры-преподаватели

Ищенко Мария Александровна  
Шадыева Юлия Олеговна  
Алферов Евгений Витальевич  
Перетяцько Ирина Сергеевна  
Пряженков Сергей Анатольевич  
Исаков Павел Васильевич  
Сержантова Анастасия Владимировна

**Рецензент:**

Заместитель директора МАУДО  
г.Нижевартовска «СШ»  
Полятыкина Наталья Дмитриевна