

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»

(МАУ «СШ «Старт»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «Старт»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
МАУ ДО СШ «Старт»  
№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**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  
07.12.2022г. №1163  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Спортивная акробатика»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
02.11.2022г. № 910*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по  
спортивной подготовке  
Муниципального автономного  
учреждения «спортивная школа «Старт»

Лебедева Марина Леонидовна

Начальник отдела по спортивной  
подготовке Муниципального  
автономного учреждения «спортивная  
школа «Старт»

Чемшит Ирина Ивановна

Тренер-преподаватель отдела по  
спортивной подготовке  
Муниципального автономного  
учреждения «спортивная школа «Старт»

Печеркина Елена Александровна

## Рецензент

Алексеева Земфира Алитовна

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	9
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	14
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	17
	2.3. Календарный план воспитательной работы	20
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	23
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III.	Система контроля	30
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	37
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		55

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее МАУ ДО «СШ «Старт») города Урай и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной акробатике на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта, возможности использования специфики спортивных дисциплин для развития и совершенствования выносливости, координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития силы, скорости, гибкости, баланса и ловкости.

Занятия спортивной акробатикой обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивной акробатики характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки
- учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «спортивная акробатика», современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная акробатика на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

- общие положения;
- характеристика программы;
- система контроля и нормативные требования к результатам программы;
- рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке акробатов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (утв. приказом Минспорта от 02.11.2022 №910), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (утв. приказом Минспорта от 07.12.2022 №1163).

#### Краткая характеристика вида спорта «спортивная акробатика»

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, неолимпийский, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В соревнованиях 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 команды, 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).

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

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.

Официальные соревнования по спортивной акробатике проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

#### Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
<b>пара - многоборье</b>	<b>081</b>	<b>003</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Я</b>
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
<b>смешанная пара - многоборье</b>	<b>081</b>	<b>006</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Я</b>
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка – темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
<b>тройка - многоборье</b>	<b>081</b>	<b>009</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Б</b>
тройка – комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
четверка – балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка – темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
<b>четверка - многоборье</b>	<b>081</b>	<b>012</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>А</b>

Система спортивной подготовки в спортивной акробатике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности,

формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

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

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

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. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

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

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

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

В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

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.

Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта. В первую очередь, в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, борьбе и других видах спорта. Акробатика входит в подготовку космонавтов и бойцов специального назначения. Акробатика широко представлена в школьной программе по физической культуре.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки.

Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке, включающее в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

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 x 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных, групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. 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** разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 года № 910 (далее – ФССП).

1.2. 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, создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной приказом Министерства спорта России 07.12.2022 № 1163, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

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

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

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	3

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной акробатикой.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 8-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической, специальной подготовке и разрядные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивной акробатикой.

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

Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

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

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	5	260
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	18	936
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20-24	1040-1248

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс по спортивной акробатике ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические

занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- восстановительные мероприятия;
- Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса включен период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, его продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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 часовой 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## Режимы учебно-тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Кол-во учебных часов	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость	Разрядные требования на начало учебного года
Этап начальной подготовки (НП)	1-й	5	6	10	20	Медицинская справка или прохождение мед. осмотра, ОФП
	2-й	6	7	10	18	Медицинская справка или прохождение мед. осмотра, ОФП, СФП
	3-й	8	8	10	16	Сдача норм ОФП и СФП.
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) (УТ)	1-й	10	8	6	10	Сдача норм ОФП и СФП. 100% III юн. разряд
	2-й	12	8	6	8	Сдача норм ОФП и СФП. 50% II юн. р. + 50% I юн. р.
	3-й	12	8	6	7	Сдача норм ОФП и СФП. 100% I юн. р.
	4-й	14	8	6	7	Сдача норм ОФП и СФП. 50% III сп. р., 50% II сп. р.
	5-й	16	8	6	7	Сдача норм ОФП и СФП. 100% I разряд.
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	18	10	4	5	Сдача норм ОФП и СФП, 100% - КМС
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	20-24	14	2	3	Сдача норм ОФП и СФП, 100% -МС

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия:

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

2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период			до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 суток		-

#### Спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми

организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Годовой учебно-тренировочный план

№	п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			до года	Свыше года	до трех лет	Свыше трех лет		
			недельная нагрузка в часах					
			5	6/8	10-12	14-16	18	20-24
			Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия в часах					
			до двух часов		до трех часов		до четырех часов	до четырех часов
			Наполняемость групп					
			10-20	10-20	6-12	6-12	4-8	2-4
1		Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
2		Специально- физическая подготовка(%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
3		Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-7	5-7	6-8	6-7
4		Техническая подготовка(%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
5		Тактическая подготовка(%)	1-2	1-2	1-6	1-6	1-5	1-2
6		Теоретическая подготовка(%)	1-2	1-2	1-6	1-6	1-5	1-2
7		Психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	1-6	1-6	1-5	1-2
8		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3
9		Инструкторская практика(%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
10		Судейская практика(%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
11		Медицинские, медико- биологические мероприятия(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3
12		Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1-2	1-2
		Общее количество в год	260	312/416	520- 624	718-832	936	1040-1248

### Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год (5 часов)	2/3 год (6/8 часов)
1	Общая физическая подготовка	90	98/124
2	Специальная физическая подготовка	42	60/79
3	Спортивные соревнования	-	-
4	Техническая подготовка	120	139/187
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	2	3/4
	теоретическая подготовка	2	3/4
	психологическая подготовка	2	3/4
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	-	-
	Судейская практика	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	1	3/8
	Восстановительные мероприятия	-	
	Тестирование и контроль	1	3/6
	<b>ИТОГО</b>	260	416

### Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год (10 ч.)	2 год (12 ч.)	3 год (12 ч.)	4 год (14 ч.)	5 год (16 ч.)
1	Общая физическая подготовка	46	60	60	65	70
2	Специальная физическая подготовка	130	148	148	150	166
3	Спортивные соревнования	26	43	43	50	70
4	Техническая подготовка	218	230	230	278	310
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>					
	тактическая подготовка	20	30	30	35	40
	теоретическая подготовка	20	30	30	35	40
	психологическая подготовка	20	30	30	35	40
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>					
	Инструкторская практика	15	20	20	25	30
	Судейская практика	10	15	15	25	30
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>					
	Медицинские, медико-биологические	5	6	6	10	12
	Восстановительные мероприятия	5	6	6	10	12
	Тестирование и контроль	5	6	6	10	12
	<b>ИТОГО</b>	520	624	624	728	832

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничено (18 часов)
1	Общая физическая подготовка	80
2	Специальная физическая подготовка	180
3	Спортивные соревнования	90
4	Техническая подготовка	296
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	50
	теоретическая подготовка	50
	психологическая подготовка	50
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	40
	Судейская практика	40
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	20
	Восстановительные мероприятия	20
	Тестирование и контроль	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного  
мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	20 часов	24 часа
1	Общая физическая подготовка	85	100
2	Специальная физическая подготовка	200	250
3	Спортивные соревнования	95	108
4	Техническая подготовка	350	360
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	55	70
	теоретическая подготовка	55	70
	психологическая подготовка	55	70
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	50	55
	Судейская практика	50	55
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	15	30
	Восстановительные мероприятия	15	40
	Тестирование и контроль	15	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -участие в семинарах различного формата, прохождение обучающихся курсов.</li> </ul>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий;</li> <li>- инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима;</li> <li>-проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).</li> </ul>	В течение года

<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Урая;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России», и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая, Флешмоб, посвященный Дню России</li> <li>- Участие в спортивном мероприятии «Спортивная Элита»</li> </ul>	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

## 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

<b>Этап начальной подготовки</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток – январь-февраль
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

нарушения антидопинговых правил»		
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Обучающиеся учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации), групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники спортивной акробатики, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерный план мероприятий для подготовки судей и инструкторов  
Теория.

### I. Организация соревнований.

Единый календарный план спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

### II. Проведение соревнований

Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по составам по графику времени. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

### III. Правила соревнований

Пояснения к правилам соревнований по спортивной акробатике. Вид программы и упражнения (балансовое, темповое, комбинированное и финальное комбинированное (многоборье). Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей.

#### Практика

Методика и техника судейства

Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей баллов. Техника и организация подсчета результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

Организация и методика работы судьи и его помощника, судей-по технике, музыке, артистизму. Порядок определения результатов по баллам.

Обязанности и организация работы судей.

Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей. Характер работы судей. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к главной судье соревнований, и его обязанности.

Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

#### Стажировка

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по спортивной акробатике в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Согласно положению о спортивных судьях (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 8 статьи 22 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616; 2014, № 26 (ч. I), ст. 3376; 2015, № 27, ст. 3995; 2016, № 48 (ч. I), ст. 6736) и подпунктом 4.2.5 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. II), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741) с 1 января 2023 г. квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена)

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
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. 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	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	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-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
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 плаванию	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	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
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года

		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	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

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

### 1. Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

### 2. Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности

функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- Медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

2.7. Медицинское сопровождение спортсменов в МАУ «СШ «Старт» осуществляет отделение по спортивной медицине, в структуре которого организована работа медицинских кабинетов, медицинских сестер, включая заведующего отделением, врача по спортивной медицине.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - 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 спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: <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 спортсменами.</li> </ul>
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

приобрести знания и навыки оказания первой 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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
		7	4	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		110	105	120	115
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее			
		2	1	4	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 раз	Не менее		Не менее	
		10	8	12	10
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
Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты,	с	Не менее		Не менее	
		5		5	

руки разведены в сторону. Удерживание равновесия.					
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	-
Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
		-	5	-	9

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

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

Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	8	6
Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	Не менее	
		10	
Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
		5	
Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не менее	
		5	
Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	Не менее	
		10	
Исходное положение – упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе). Фиксация положения	с	Не менее	
		12	-
Исходное положение – упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги врозь). Фиксация положения	с	Не менее	
		-	10

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики/юноши/юниоры/мужчины	Девочки/девушки/Юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	Не более	
		5,4	5,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		22	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+8	+11
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		8,5	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
		42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
		15	8
Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	Не менее	
		8	5
Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
		15	
Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не более	
		15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	Не более	
		4,7	5,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
		36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
		49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
		15	8
Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	Не менее	
		8	5
Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
		15	
Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не более	
		15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

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

Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки 1-3 годов обучения. Для детей 6-8 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- Укрепление здоровья;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Владение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям спортивной акробатикой;

Воспитание черт спортивного характера.

Программный материал для обучающихся тренировочного этапа 1-5 годов обучения. Для детей 8-10 лет.

Основными задачами при работе с группами тренировочного этапа должны быть:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»;
- формирование спортивной мотивации;
- освоение и совершенствование техники всех упражнений в спортивной акробатике;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивной акробатике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также выполнение разрядных нормативов.

Программный материал для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства. Для детей 12-14 лет.

Основными задачами при работе с группами тренировочного этапа должны быть:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничивается. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Программный материал для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства (не ограничивается). Для детей 14 лет и старше.

Основными задачами при работе с группами этапа высшего спортивного мастерства должны быть:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.
- выведение акробатов на результаты международного уровня.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики 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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

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

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

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

### Примерный тематический план начальной подготовки.

№	Программный материал	НП 1 года 6 ч	НП 2 -3 года 8 ч
1	<p>Общая физическая подготовка:</p> <p>Средствами общей физической подготовки в спортивной акробатике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах НП в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибания, вращения и махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении.</p>	180	210
	<p>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка спортсменов - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств: Упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости и прыгучести.</p>	77	110
3	<p>Техническая подготовка - упражнения для изучения техники акробатических элементов. используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.</p>	50	90
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка: Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.</p> <p>Теоретическая подготовка: этом этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка: рациональное планирование и сочетание общих и специальных нагрузок, создание положительного эмоционального фона.</p>	5	6
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	416

## Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники спортивной дисциплины спортивной акробатики, развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Воспитание общей выносливости, развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений, выбор узкой специализации, развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки, расширение соревновательной практики.

### Примерный тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки

№	Программный материал	УТ до трех лет 12 часов	УТ свыше трех лет 16 часов
1	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие физические упражнения: В группах ТЭ в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, двигательно-координационные способности, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибания, вращения и махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений	313	346
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка. Специальные физические упражнения: Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в спортивной акробатике при выполнении специальных заданий: быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость.	204	281
3	- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля; - сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях; - переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности; - оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных	146	215

	<p>усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах; - повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.</p> <p>парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава; - поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности; - составление и отработка соревновательной композиции.</p>		
4	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка: Главным является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.</p> <p>Теоретическая подготовка: этом этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта</p> <p>Психологическая подготовка: рациональное планирование и сочетание общих и специальных нагрузок, создание положительного эмоционального фона.</p> <p>Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:</p> <p>-диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия:</p>	29	47
5	<p>Инструктаж и судейская практика:</p> <p>овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.</p> <p>Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству отдельных видов акробатики и соревнований.</p>	36	47
	ВСЕГО ЧАСОВ:	520-624	728-832

## Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия.

*Экзерсис* - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

- 1) развитие двигательных способностей занимающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;
- 2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. п.);
- 3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);
- 4) развитие музыкальности, ритмичности;
- 5) обучение мягкости движений;
- 6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выразить настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);
  - выполняться под музыку, не содержащую слов;
  - быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения;
- существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.
- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);
  - быть выполнено с максимальной амплитудой;
  - задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);
  - иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;
- плавность, не нарушаемая прерываниями;
- разнообразие во взаимодействиях партнеров;
- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные, составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению.

Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений, баланс между хореографией и элементами трудности, равномерное распределение движений различного характера, разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта 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.

Спортивные дисциплины вида спорта "спортивная акробатика" различаются по составу упражнений и по количеству спортсменов.

Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

Отличительная особенность балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы.

Характерными элементами балансовых упражнений являются: парно-групповой элемент с фиксированным положением в течение 3-х секунд, передвижение с пола или с партнера в статическое положение на более высокую точку пространства и заканчивающийся 3-х секундным статическим удержанием, движение из одного положения в другое и заканчивающееся 3-х секундным статическим удержанием, переходы из одного статического удержания на одной точке опоры, в другое статическое удержание на другой точке опоры.

Темповые упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и перебросок с полетом перед ловлей.

Характерной особенностью темповых элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Характерными элементами темповых упражнений являются: полет от партнера к партнеру, полет с пола к партнеру, полет с пола с кратковременной помощью партнера для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол, полет от партнера на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол.

Приземления на пол могут быть с поддержкой или без нее, но в любом случае должен демонстрироваться контроль. В динамических (темповых) связках динамические (темповые) последовательности (в темпе), то есть без остановки или дополнительной подготовки между ними.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как балансовых, так и темповых упражнений.

Комбинированные упражнения состоят из элементов, характерных как для балансового, так и для темпового упражнений. Оцениваемая трудность парных и групповых балансовых элементов не должна превышать трудность

динамических (темповых) элементов более чем в 2 раза, и наоборот, трудность динамических (темповых) элементов, не должна превышать двойной стоимости балансовых элементов.

Осуществление спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» осуществляется при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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**

### **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 спортивными мероприятиями»;

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>1</sup>;

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, спортивной экипировки необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой;

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.

---

<sup>1</sup>

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

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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 (200 х 300 х 40)	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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## **Кадровые условия**

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

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

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приказ Минспорта России от 02 ноября 2022 года №910).
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
9. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. – 160 с.
10. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации.-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР.
11. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
12. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоровья, 1986. - 128 с.
13. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
14. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
15. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
16. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
17. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
18. 23. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511

19. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФИС 1976, с. 141-168.
20. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
21. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.
22. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М.- Физкультура и спорт.- 1997-416 с.
23. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. - 56 с.
24. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й.- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <https://cst.mosssport.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
6. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [http://www.minsport.gov.ru/useful\\_documents.php](http://www.minsport.gov.ru/useful_documents.php)