

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 3 г. Волгограда

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 3 от 29.12.2025г.

основание: приказ Министерства спорта РФ от 05.11.2025г. №902 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №3

Е.Ю. Попкова

« 30 » декабря 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная акробатика» (с 01.01.2026)**

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 2-6 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений



Составители программы:

Игнатова Галина Викторовна
Заместитель директора, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО СШ № 3

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I. Общие положения	3
1.1. Цели и задачи Программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы	8
2.3. Режим учебно-тренировочного процесса	8
2.4. Виды и (формы) обучения	10
2.4.1. Учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования	11
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.6. План воспитательной работы	17
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III. Система контроля	32
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях по этапам подготовки	32
3.2. Оценка результатов освоения программного материала	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
IV. Рабочая программа	43
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
4.2. Общая физическая подготовка, хореографическая подготовка по этапам (годам) обучения	44
4.3. Теоретическая подготовка по этапам (годам) обучения	64
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
5.1. Техника безопасности	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.1. Материально-технические условия	77
6.2. Кадровые условия реализации Программы	80
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	82

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее Программа) разработана на основе:

- Приказа Министерства спорта России от 05.11.2025 N 902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.12.2025 N 84511);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Федерального закона от 06.03.2022 № 43-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Цели и задачи программы

Основной 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, а также эффективная организация процесса спортивной подготовки спортсменов в соответствии с задачами различных этапов подготовки в виде спорта «спортивная акробатика».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение задач, определенных требованиями ФССП.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по спортивной акробатике, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижение на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В таблице 1 приведены требования к этапам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 4 этапа:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства

Каждый этап решает определенные задачи.

На этапе начальной подготовки (НП) осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники упражнений по спортивной акробатике и других физических упражнений;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ознакомление с антидопинговыми правилами в спорте;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ) формируются группы на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В учебно-тренировочные группы зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники спортивной акробатики;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек;
- знание и соблюдение антидопинговых правил в спорте.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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;
- сохранение здоровья спортсменов.

Минимальный возраст обучающихся 10 лет.

При этом возраст не ограничивается, если спортсмен входит в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ и участвует в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

В группы высшего спортивного мастерства переводятся обучающиеся, которым присвоено звание мастера спорта России по спортивной акробатике. На этом этапе подготовки должно прослеживаться дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких результатов на Всероссийских и Международных соревнованиях, совершенствование инструкторских и судейских навыков, подтверждение норматива мастера спорта РФ, выполнение норматива мастера спорта международного класса.

Основные задачи подготовки:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы по этапам подготовки представлен в таблице №2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1040

2.3. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочных занятий устанавливается в соответствии с расписанием. Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по этапам подготовки, утвержденный приказом директора Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного занятия при реализации программы установлена в астрономических часах, 1 час – 60 минут, с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Под учебно-тренировочной нагрузкой тренера-преподавателя понимается непосредственно тренерско-преподавательская работа, на которую отводится:

- 1 час – 60 минут, при этом 45 минут отводится непосредственно тренерско-преподавательской работе;
- 15 минут может отводиться на подготовку места тренировки, бесед с обучающимися, решаются организационные вопросы и другие виды деятельности, предусмотренные должностными обязанностями;
- остальное время недельной нагрузки является ненормированной частью работы тренера-преподавателя и включает в себя:
 - индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую, а также другие виды работ, предусмотренные планом спортивных мероприятий, проводимых с обучающимися в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной акробатике.

Таким образом, в часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, воспитательные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объём индивидуальной спортивной подготовки зависит от этапов обучения, уровня подготовленности спортсменов и задач, поставленных тренером-преподавателем. Объём нагрузок и поставленных задач фиксируется в индивидуальном плане подготовки каждого обучающегося, подписывается тренером-преподавателем, и утверждается директором Учреждения. В индивидуальный план входят следующие разделы:

- личные данные обучающегося (ФИО, звание, год рождения, образование, домашний адрес, ФИО тренера-преподавателя);
- результаты выступлений на соревнованиях прошедшего года; - лучшие результаты за последние годы;
- основные задачи и планируемый результат на предстоящий период;
- календарь спортивных соревнований и учебно-тренировочных мероприятий на год, в которых планируется принять участие данному обучающемуся;
- основные показатели учебно-тренировочного процесса (количество учебно-тренировочных и соревновательных дней, централизованной подготовки, дней соревнований, объём СФП, дни отдыха, восстановительные мероприятия);

- этапные медицинские обследования.

2.4. Виды и формы обучения

Обучение в Учреждении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении Учреждения.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Урок (тренировка) – коллективная форма обучения, которой присущи постоянный состав обучающихся, определённые рамки учебно-тренировочных занятий, жёсткая регламентация тренировочной работы над одним и тем же для всех программ по спортивной подготовке.

Традиционная форма обучения является самой распространённой на сегодняшний момент и представляет собой обучение знаниям, умениям и навыкам по схеме: изучение нового – закрепление – контроль – оценка.

Дистанционная форма обучения, которая применительно на период отдыха в каникулярный период.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.4.1. Учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Основными документами планирования индивидуальной спортивной подготовки являются планы. При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся: учет задач и условий работы; конкретность и возможная вариативность; преемственность и перспективность. При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, уровень физического развития, подготовленность обучающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, конечный результат. В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и участием в соревнованиях. При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учётом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25 - 37	25 - 37	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24	18 - 24	20 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 3	2 - 7	2 - 7	3 - 8	3 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	44 - 54	46 - 54	46 - 54	48 - 56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6	3 - 5	1 - 2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 5	3 - 5	3 - 5	3 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 4	1 - 6	1 - 8	1 - 8

Тренировочный процесс планируется с учетом календаря физкультурных и спортивных мероприятий учреждения и в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепления здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение

функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности.

С учетом специфики вида спорта спортивная акробатика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

- отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах на разных этапах спортивной подготовки:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. Это прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

В учебно-тренировочные группы по спортивной акробатике могут быть зачислены обучающиеся, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму работы Учреждения.

Обучающимся (спортсменам), не выполнившим предъявляемые требования дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов, и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача ОВФД. Оформляется перевод приказом директора учреждения.

В таблице 6 представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели и занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 4 недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
6	8	12	15	18		20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость групп (человек)							
от 10		от 6		от 4		от 2	
1.	Общая физическая подготовка	110	122	65	79	97	100
2.	Специальная физическая подготовка	52	70	140	170	200	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	35	49	60	65
4.	Техническая подготовка	140	200	309	370	459	530

5.	Тактическая Теоретическая, психологическая подготовка	5	7	35	50	40	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	25	32	40	35
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7	15	30	40	45
Общее количество часов в год		312	416	624	780	936	1040

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участия в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Тематический учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки спортсменов. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую,

теоретическую и тактическую подготовку. При этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
 - в тренировочных мероприятиях, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.6. План воспитательной работы

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время. В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение обучающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии;

— единство системного и личностно-деятельного подходов, позволяющих тренеру-преподавателю видеть и понимать интерактивность воспитательных воздействий, её индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований.

Но главное в процессе воспитания – это личность педагога, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на спортивный сезон с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные	Режим учебно-

		занятия	тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по спортивной акробатике.	Учебно-тренировочный график, в течение года.
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие: – в спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях разного уровня, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

		<p>юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения;</p> <p>– расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	
--	--	---	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица 8). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Обучающийся (спортсмен) обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать

решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

– Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

– Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.8. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участников в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с учебно-тренировочных групп (этапа спортивной специализации) и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как, правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки 2 года обучения.

Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками:

– На начальном этапе 2-3 года обучающиеся знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, освоением приемов ведения подготовительной части занятия, приемов страховки, само страховки, оценивания выполнения отдельных упражнений и композиций, нахождением ошибок и исправления их;

– Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны уметь проводить учебно-тренировочные занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№	Этап подготовки	Содержание мероприятия	Сроки
1	Этап начальной подготовки 2-3 года	Правила поведения в спортивном зале; Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдачи его после занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и умения их исправлять. занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Овладение акробатической терминологией	Режим учебно-тренировочного процесса
2	Учебно-тренировочный этап	Совершенствование акробатической терминологией;	

		освоение приемов ведения подготовительной части занятия; Изучение правил соревнований; участие в качестве помощника тренера-преподавателя; Судейство школьного уровня	Режим учебно-тренировочного процесса; согласно календарю соревнований
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Проведение спортивных праздников; оценивания выполнения отдельных упражнений и композиций, нахождением ошибок и исправления их; Судейство соревнований городского уровня	Режим учебно-тренировочного процесса; Согласно календарю соревнований
4	Этап высшего спортивного мастерства	Проведение спортивных праздников; Судейство соревнований областного уровня	Согласно календарю соревнований

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других учебно-тренировочных группах, ведения протоколов соревнований. Тренер-преподаватель в процессе тренировки объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Далее предлагает поставить оценку в баллах за выполнение упражнения товарищами по группе. Далее приступает к детальному разбору произведенных сбавок, вместе с выставившим оценку обучающемуся.

– Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, оказывать помощь обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

– Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, и урок физической культуры с начальными классами общеобразовательной школы.

Должны уметь поставить оценку в баллах за выполнение акробатического упражнения на контрольных соревнованиях. И в дальнейшем должны знать и принимать участие в организации проведения учебных соревнований.

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

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

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

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

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

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

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

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности;
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

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

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие занятий спортом на организм;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха;

- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- выявление ранних признаков нарушений состояния здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур для восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Формы медицинского контроля

Таблица 10

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в Учреждении от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи с чем, увеличивается

расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Под понятием медико-биологическое обеспечение понимаются мероприятия по восстановлению работоспособности и здоровья обучающихся (спортсменов), включающие медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся (спортсменов), их обеспечение лекарствами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности спортсмена. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведёт к постепенному истощению организма. Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров, углеводов, а также оптимальным содержанием в нём витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11

№	Этап подготовки	медицинские мероприятия	медико-биологические мероприятия	Восстановительные средства
1	Этап начальной подготовки 1 года	Наличие медицинских справок	Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна, тела, одежды, обуви, закаливания	Витаминизация.
2	Этап начальной подготовки -2-3 годов	углублённое медицинское обследование (УМО)	Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна, тела, одежды, обуви, закаливания	Проведение заключительной части учебно-тренировочных занятий в игровой форме
3	Учебно-тренировочный этап до 2х лет	углублённое медицинское обследование (УМО),	Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна,	К гигиеническим средствам следует отнести:

			<p>тела, одежды, обуви, закаливания.</p> <p>Витаминизация, Физиотерапия, Гидротерапия, Все виды массажа, Русская парная баня и сауна.</p>	<p>– душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>– Режим дня и питания.</p> <p>– Витаминизация.</p>
4	Учебно-тренировочный этап	углублённое медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование (ЭКО)	<p>Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна, тела, одежды, обуви, закаливания.</p> <p>Витаминизация, Физиотерапия, Гидротерапия, Все виды массажа, Русская парная баня и сауна.</p>	<p>педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие объёма и интенсивности функциональному состоянию организма.</p> <p>Гигиенические средства восстановления.</p> <p>Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния, используются педагогические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Внушение, – Специальные дыхательные упражнения, – Отвлекающие беседы.
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	углублённое медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование (ЭКО) и текущее обследование (ТО),	<p>Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна, тела, одежды, обуви, закаливания</p> <p>Витаминизация, Физиотерапия, Гидротерапия, Все виды массажа, Русская парная баня и сауна</p>	<p>Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p> <p>Применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические).</p>
6	Этап высшего спортивного мастерства	углублённое медицинское обследование (УМО), этапное	<p>Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, гигиены сна, тела, одежды, обуви, закаливания.</p>	<p>Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной</p>

		комплексное обследование (ЭКО) и текущее обследование (ТО),	Витаминация, Физиотерапия, Гидротерапия, Все виды массажа, Русская парная баня и сауна	деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические).
--	--	---	--	--

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами в сопряжении с составляемыми ими тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении Учреждения организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического и медицинского характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Все средства восстановления, применяемые в процессе спортивной подготовки, подразделяются на три группы:

1. Педагогические средства восстановления. При построении тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

2. Медико-биологические средства восстановления. Особое место

среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

3. Психологические средства восстановления. Высокая интенсивность тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления (Таблица 12).

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

Восстановительные средства

Таблица 12

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям волейболистов; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - массаж; - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание:	Психологические: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - музыка и светомузыка; - и др. Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером и партнером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий;

<p>психологический климат в команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеренная мышечная деятельность; - использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием; - рациональная заминка после тренировки и соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества; - согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.
---	---	--

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях по этапам подготовки

На каждом этапе спортивной подготовки, необходимо выполнить соответствующие требования, дающие основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной акробатикой 6 лет девочки и мальчики.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) зачисляются с 8-13 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке.

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.

3.2. Оценка результатов освоения программного материала

Основными функциями результатов оценки освоения программы являются ориентация образовательной деятельности на достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, а также эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью.

Система оценки результатов освоения программы спортивной подготовки, в соответствии с требованиями ФССП по спортивной акробатике:

1) закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентирует образовательную деятельность на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых спортивных результатов освоения и содержания программного материала спортивной подготовки;

3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных (парно групповая и индивидуальная работа, теоретический и практический материал) результатов образования;

4) предусматривает оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших программный материал (выполнения разрядных требований)) и оценку эффективности деятельности Учреждения, осуществляющей образовательную деятельность;

5) позволяет осуществлять оценку динамики спортивных достижений обучающихся. Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения программы. В процессе оценки их достижения должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (спортивные соревнования, судейская практика, самооценка, наблюдения, испытания (тесты) и иное).

В процедуре оценки качества реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки целесообразно учитывать:

- сохранность контингента обучающихся (учет деятельности каждого тренера-преподавателя по комплектованию учебно-тренировочных групп;
- создание комфортных условий для обучающихся;
- грамотное составление учебных планов программ с целью повышения востребованности тренера-преподавателя;
- удовлетворение социального заказа; проведение открытых мероприятий и занятий; прочее);
- индивидуальные достижения обучающихся, включая выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и особенностями развития, их профессиональных склонностей через средства физической культуры и спорта (наличие учета, динамики образовательных достижений обучающихся;
- портфолио индивидуальных достижений обучающихся;
- наличие победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий муниципального, регионального, окружного, федерального и международного уровней);
- индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития (наличие результатов мониторинга физической подготовленности и физического развития по уровням);
- наличие информационно-аналитических материалов по итогам реализации программ, степени их освоения обучающимися, соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов в т.ч. инструментария их оценивания уровневого подхода;
- соответствие качества организации образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их родителей (законных представителей) (фактическое восприятие обучающимся образовательной услуги после полного завершения программы или на этапе его ухода из нее, либо при переходе на обучение по другой программе).

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

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – вис на	с	не менее		не менее	

	гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения		5	3	7	5
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение – упор на	с	не менее	

	гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения		-	10
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	152
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)				
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, начиная с УТЭ необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом, учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

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

Таблица № 17

Этапы спортивной подготовки	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
<p><i>Этап начальной подготовки.</i></p> <p>Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.</p>	3 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль

<p>Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации</p>	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства. 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, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.</p>	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
<p>Этап высшего спортивного мастерства. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.</p>	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

4.2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореографическая подготовка по этапам (годам) обучения.

Теоретическая подготовка

Средства, применяемые при общей физической подготовке (ОФП) для всех учебно-тренировочных групп:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. упражнения для развития силы мышц рук.
3. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
4. упражнения для укрепления мышц спины.
5. упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. упражнения для развития выносливости.
7. упражнения для развития координации
8. упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Этап начальной подготовки (1 год обучения)

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади. Для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки ноги вместе, ноги врозь, на правой, на левой, ноги с крестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки с крестно и др.
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи – руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;

- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки с крестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Хореографическая подготовка:

Элементы классического танца у опоры.

1. Релеве – подъем на полупальцы (I, III, Vп.н.)
2. Деми плие-полуприсед (I)
3. Батман тандю – выставление ноги на носок(I)
4. Батман тандю жете – махи на высоту 45 градусов (I)
5. Демиронд – полукруг (ан деор – наружу) (I)
6. Пассе – нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги (I или III)
7. Наклоны назад по IIп.н.,лицом к опоре.
8. Гранд батман жете – махи ногами на 90 градусов (I или III) – спиной к опоре.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.

На середине площадки:

- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. Танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.
- Постановка рук – подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.
- Равновесия: стойка на носках (держать 4 – 8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие,
- Поворот переступанием на 180 – 360
- Прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другая в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь

– Упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д.

– Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

– Упражнения для развития гибкости.

– Игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.

– Самостоятельная работа обучающихся – волны руками, равновесия, повороты.

Акробатические упражнения

– Группировка – сидя, лежа;

– перекаты вперед, назад, в стороны;

– кувырок в группировке вперед и назад;

– стойка на лопатках с опорой руками;

– равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев – группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе – перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь – наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития ловкости:

– повторение программы 1-го года обучения;

– общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

– упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз - назад, с крестно и комбинированно – например: махом правой коснуться кисти левой и т.д.) – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90,180,360);

– в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое), сгибание и прогибание

– наружу, кисти рук собраны в кулак);

– из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;

– в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев; махи (правой, левой в различных направлениях);

– упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват); наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;

- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90,180,360;

- прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год обучения, вверх на высоту (1/3,1/2 роста спортсмена), с поворотами на 90,180,360, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные)

Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года обучения;
- «мост» наклоном назад из основной стойки;
- «шпагат» на левую, правую ногу, продольный;
- из седа ноги врозь – разновидности наклонов вперед до касания грудью (пола, коленных суставов.), с фиксацией наклонов и без нее;
- махи (правой, левой) у опоры и без нее в различных направлениях (вперед – вверх, в сторону – вверх, назад – вверх);
- стоя – ноги врозь, ноги вместе – наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года обучения с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажерах (стоялках);
- из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) – опускание и поднимание туловища.

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 1 г.об.
2. Деми и гранд плие (полуприсед и присед)
3. Батман тандю крестом по I,V н. п.

4. Батман тандю жете крестом по I, V н.п.
5. Наклоны вперед – назад по II н.п., боком к опоре.
6. Ронд де жамб пар тер (круговое движение носком по полу)
7. Релевелянт (медленное поднимание ноги)
8. Грант батман – V п.

На середине площадки:

– Танцевальные шаги: повторить ранее пройденный материал. Шаг польки, шаг вальса вперед, в стороны; тройной притоп. Основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, припадания, «ковырялочка»); танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 – 32 счета.

– Волны руками, туловищем из седа на пятках. Сочетание волн руками с различными шагами, выпадами. Переводы рук по позициям

– Равновесия: повторить ранее пройденный материал. Равновесие в полуприседе на правой (левой) ноге; вертикальное равновесие; остановка в равновесие после различных шагов.

– Повороты приставлением ноги – выполнять на 45, 90, 180 с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой. Скрестный поворот на 180, 360

– Прыжки: повторить пройденный материал. С двух ног с места с поворотом на 45 до 360; из приседа вверх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног впереди; закрытый и открытый прыжок; подбивной в сторону.

– Упражнения на расслабление: Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх.

– Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, координации движений.

– Движения свободной пластики: взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями и шагами.

– Самостоятельная работа – танцевальные шаги, повороты, волны.

– Игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.

Акробатические упражнения

– кувырок вперед, назад, боком в группировке;

– стойка на голове, предплечьях, руках, стойка с поворотом на 180; стойка с переходом в кувырок вперед; стойка – в мост; стойка толчком двумя из упора присев. Перекидка вперед назад.

– переворот боком (колесо), переворот с разбега, рондат, фляк с места.

Парные и групповые упражнения

Парные упражнения:

- Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/;
- Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.;
- Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/;
- Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;
- Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/;
- с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении;
- В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени;
- Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;
- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. –через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);
- В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;
- В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.

Групповые упражнения:

- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. В «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу;
- В. – стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;
- В.- сидит в «шпагате», С. И Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;
- Н. и С. Стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. С их поддержкой;
- В. – с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) – соскок;
- В.- рондат (переворот боком)-1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.
- В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н.и С.;
- С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

Учебно-тренировочный этап (1 год обучения)

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:
 - в сед и на ноги (6-8 серий и более);
 - с поворотами на 90 и 180°;
 - комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.
3. Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут) :
 - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;
 - сальто вперед и назад в группировке.
4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола обучающихся.
5. «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
6. упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Хореографическая подготовка:

Совершенствование осанки.

Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 2-3г.об.
2. Сочетание деми плие и гранд плие по I, II, Vп.н.
3. Батман тандю крестом с релеве по 2
4. Батман тандю жете на 45 с 43оте по 2
5. Ронд де жамб пар теранндеор и анн дедан
6. Сюрле ку де пье с батман фондю
7. Батман фραπε крестом по V в положении на носок
8. Батман девелопе крестомпо V в положении на носок
9. Гранд батман крестом с релевепо V в положении на носок
10. Целостная волна лицом к опоре

На середине площадки:

- Маленькое адажио – 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.
- Танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка». Танцевальное соединение на основе этих шагов.

– Движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде. Взмахи руками в сочетании с прыжками. Расслабление из основной стойки руки вверх в положение – стоя на колене. Соединение взмаха и расслабления. Боковая волна.

– Одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами

– Равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п.

– Самостоятельная работа над ошибками.

– Прыжки: повторение пройденного материала. Изучение перекидного прыжка. Прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.

Акробатические упражнения

– из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;

– «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;

– из основной стойки - «мост» – опуститься и встать;

– стойка на руках – кувырок вперед; - из стойки на руках - «мост»-встать (переворот вперед на две ноги);

– «Вальсет» - «рондат»;

– обучение «фляку»

– кувырок вперед с разбега на горку матов;

– обучение - «сальто» вперед.

Парные и групповые упражнения

– парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

– групповые упражнения для женской группы: нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень; нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней; верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой.

– групповые упражнения для мужской группы: нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние- стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

4. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. действующие правила спортивной акробатики.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. действующие правила спортивной акробатики.).

Учебно-тренировочный этап (2 год обучения)

Специальная физическая подготовка (СФП):

– совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.

– упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах – прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,

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

– упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Хореография

элементы классического танца у опоры:

1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
3. Батман жете в сочетании с батман тандю.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра.
6. Батман фраппе в сочетании с релеве, батман жете, дубль батман фраппе.
7. Батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню.
8. Ронд де жамб ан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девелопе в сочетании с гранд плие.10. Гранд батман жете крестом по Vп.н.

10. Махи в кольцо назад.
11. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
12. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (45оге),
13. Подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
14. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине площадки:

– Танцевальные шаги: «моталочка», «подбивка» в русском стиле; движения в восточном стиле.

– Учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов.

– Одноименный поворот в аттитюде на 360; сочетание различных шагов, прыжков с последующим поворотом на 360.

– Равновесие: затяжка назад у опоры, из выпада вертикальное равновесие в аттитюде, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата.

Прыжки: перекидной прыжок в равновесие; со сменой ног впереди в равновесие; толчком дух в шпагат «разножка».

– Волна туловищем из разных исходных положений, взмахи руками и туловищем из седа на пятках и последующим расслаблением.

– Самостоятельная работа: позиции рук перед зеркалом; прыжки; равновесия (работа над ошибками).

Акробатические упражнения

– из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

– перекидка вперед и назад на одну и две ноги;

– равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

– «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;

– стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;

– соединение из 5-6 элементов.

– темповой переворот вперед на одну ногу;

– сальто вперед с мостика или трамплина;

– темповой переворот вперед на две ноги;

– колесо влево, вправо;

– колесо через одну руку;

– рондат;

- фляк;
- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад – переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. действующие правила спортивной акробатики.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. действующие правила спортивной акробатики.).

Учебно-тренировочный этап (3 год обучения)

Специальная физическая подготовка (СФП):

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4. Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

5. Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

6. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Хореографическая подготовка:

Элементы классического танца у опоры.

1. Деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра. по всем позициям ног
2. Батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релев по I, V п.н.
3. Батман жете на п/п с деми плие, батман тандю.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар тер, пор де бра.
6. Батман фраппе, дубль батман фраппе.
7. Батман фондю
8. Ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд.

9. Батман девелопе с деми и гранд плие.
10. Гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие.
11. Махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки – подскоки из V в V позицию.
14. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
15. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине площадки:

- Танцевальные шаги: «веревочка» с переступанием, «веревочка» в повороте, танцевальные движения в венгерском стиле.
- Учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов и элементами ИВС.
- 2 - 3 одноименных поворота на 360 с продвижением вперед; спиральный поворот на 180, сочетание поворотов с волнами, равновесиями.
- Равновесие: заднее равновесие у опоры, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжка вперед и назад.
- Прыжки: прыжок со сменой ног впереди – сзади; махом прямой ноги вперед, прыжок с поворотом на 360; скачками в шпагат.
- Волна и взмахи туловищем из разных исходных положений. I и II пор де бра.
- Акробатические и полу акробатические элементы в сочетании с кувырками, равновесиями – перекидка назад в «ласточку», перекидка вперед в кувырок и т.д.
- Самостоятельная работа: пор де бра, прыжки, равновесия (работа над ошибками).
- Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение

Акробатические упражнения

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания
- курбет в шпагат;

- рондат, сальто назад;
- сальто вперед – в группировке, согнувшись;
- из моста толчком двух ног пережат прогнувшись через грудь в упор лежа

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей программы парно-групповой акробатики (см. действующие правила спортивной акробатики.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. действующие правила спортивной акробатики.).

Учебно-тренировочный этап (4 год обучения).

Специальная физическая подготовка (СФП):

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения

Хореографическая подготовка:

Элементы классического танца у опоры.

Обучение элементов экзерсиса на полупальцах.

1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
3. Батман жете на п/п с деми плие, батман тандю.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра.
6. Батман фраппе , дубль батман фраппе.
7. Батман фондю на п/п, дубль батман фондю
8. Ронд де жамб ан леер на п/п. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девелопе на п/ с деми и гранд плие.
10. Гранд батман на п/ в сочетании с батман жете, деми плие.
11. Махи в кольцо назад.
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки – подскоки из V в V позицию и т.д
14. Прыжки в шпагаты у опоры.

На середине площадки:

- Танцевальные движения в испанском стиле.
- Учебные комбинации (этюды) – объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики
- Совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков, равновесий, прыжковых связок.

- Равновесие: заднее равновесие, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжки вперед, в сторону, назад с последующим переходом в выпад, волну, спиральный поворот.
- Прыжки: «разножка» толчком с двух ног (продольная, поперечная); касаясь в кольцо, скачками в шпагат, перекидной в кольцо.
- III пор де бра; волны руками в сочетании с выпадами, равновесиями и т.д.
- Акробатические и полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками – прыжок с поворотом на 360-кувырок назад; перекидной прыжок – перекидка назад в шпагат и т.д.
- Самостоятельная работа: совершенствование пор де бра, прыжковых связок, равновесий, самостоятельное проведение разминки. Самостоятельное составление коротких этюдов на основе пройденного материала.
- Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде

Совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование элементов 2 и 1 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. действующие правила спортивной акробатики.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. действующие правила спортивной акробатики.).

Учебно-тренировочный этап (5 год обучения).

Специальная физическая подготовка (СФП):

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных баллонов, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках и пр.

- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Хореографическая подготовка:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине.

2. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
3. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
4. Составление этюдов.
5. Составление и совершенствование произвольных композиций.

Акробатические упражнения

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

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. действующие правила спортивной акробатики.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические,

медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Хореографическая подготовка

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами избранного вида спорта (ИВС).

2. Совершенствование техники турлянь (динамическое равновесие) и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).

3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° .

4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.

5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.

6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы:

– статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками, равновесие кольцом, фронтальное, равновесие шпагатом с наклоном вперед, заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов: перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, курбет в шпагат – перемахом, фляк в шпагат, сальто в шпагат.

Мосты у девушек: мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед), мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги, мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

Упоры: упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь), высокий угол – ноги приближены к груди, упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук), упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору), упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь, горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти), горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты: в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2, с поворотом в шпагат, перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без

опоры, пережат в стойку на голове, в стойку на руках, пережат из шпагата, из седа, из приседа на 1, пережат в сторону в шпагате, пережат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь,

Кувьрки: длинный кувьрок, из стойки на руках, кувьрок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат, кувьрок назад через стойку, лёт-кувьрок, твист-кувьрок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180° , твист-кувьрок, согнувшись, рондат-твист-кувьрок, фляк-твист-кувьрок, пируэт-кувьрок (на 360°), кувьрок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись), полтора пируэта-кувьрок (с поворотом на 540°).

Перекидки, перевороты, курбеты, стойки выполняются в шпагат и с поворотами на 180 и 360° .

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики: гибкость и волны, повороты, равновесия, прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности А, В, С, D, Е.

По мере освоения сложных хореографических упражнений простые несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами ИВС: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т. д. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног.

При разучивании элементов можно выполнять подводящие упражнения у опоры и на середине, в том числе с применением гимнастического оборудования: мостика, скамейки, стенки, батута, колец, перекладины, брусьев.

Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды, выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну.

Некоторые прыжки, относящиеся к определенной группе, могут выполняться как с малой, так и с большой амплитудой. Например, эшапе, револьтад, кабриоль, па де ша и т. д.

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя, «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну.

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону – ногу в сторону кверху; в прыжке назад – ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две.

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

Прыжки с одной ноги на другую.

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление – на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в аттетиюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетиюда.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие, от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением.

4.3. Теоретическая подготовка по этапам (годам) обучения

Этап начальной подготовки – 1 год обучения.

1. Техника безопасности при занятиях акробатикой. Вводный инструктаж по технике безопасности - Первичный инструктаж включает общие сведения:

- об Учреждении, территории;
- правил поведения обучающихся (спортсменов);
- о расписании учебно-тренировочных занятий;
- питьевого режима,

Вводный инструктаж проводится один раз при поступлении в Учреждение.

2. Краткие сведения об акробатике, как о виде спорта. Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткие сведения из истории развития акробатики в Учреждении, городе, области.

3. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме, гигиенические основы занятий акробатикой.

4. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой

5. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования.

Этап начальной подготовки - 2, 3 года обучения.

1. Техника безопасности. Поведение в быту и в Учреждении. Права и обязанности обучающихся (спортсменов).

2. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития акробатики в городе и области.

3. Гигиена, режим питания. Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

4. Терминология акробатических упражнений. Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения (название должно раскрывать содержание).

5. Правила соревнований по акробатике. Значение соревнований. Спортивная форма акробатов. Права и обязанности участников. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав.

6. ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Строение и функции организма человека. Общие понятия о строении человека.

8. Терминология.

9. Как появился допинг? Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль.

Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ.

Появление допинговых методов.

10. Этическая сторона проблемы: допинг как обман

Принципы честной спортивной борьбы. Этическая проблема: пользователь запрещенной субстанции или метода как обманщик. Влияние допинга на репутацию спортсмена и спорта в целом.

Учебно-тренировочный этап - 1 год обучения.

1. Краткий обзор развития акробатики в России. Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике.

2. Техника безопасности. Правила дорожного движения, правила поведения в общественных местах. Техника безопасности на соревнованиях.

3. Гигиена питания. Примерные суточные нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности нагрузок и соревнований. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках.

4. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении, и функциях костно-связочного аппарата и мышц. взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат.

6. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов, по ОФП и СФП.

7. Моральный и волевой облик спортсмена. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, коллективизм, умение преодолевать трудности.

8. Правила соревнований по акробатике. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Планирование и проведение соревнований.

9. Оборудование и спортивный инвентарь. Изготовление инвентаря для занятий акробатическими прыжками (дорожки рессорная, резиновая, пружинная, лонжи ручные, подвесные амортизационные и пр.).

10. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международным антидопинговым комитетом.

Задание для самостоятельной работы: сочинить (совместно с родителями) собственную сказку о том, почему и как в спорте появился допинг, чем это плохо, как предотвратить данное явление.

Учебно-тренировочный этап - 2 год обучения.

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике.

2. Техника безопасности. Ознакомление приёмов страховки при выполнении акробатических элементов. Соблюдения правил поведения.

3. Терминология акробатических упражнений. Определение основных терминов в парных и групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

4. Правила соревнований по акробатике. Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование мест соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения акробатических упражнений.

5. Гигиена питания. Назначение и роль белков и углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой.

6. Самоконтроль при занятиях акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение.

7. Общая и специальная физическая подготовка акробата. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

8. Оборудование и инвентарь для занятия акробатикой. Изготовление

подсобных снарядов для обучения различным акробатическим упражнениям (стоялки, чучела, лесенки для баланса и пр.).

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой методы обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

10. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международным антидопинговым комитетом.

Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают "допинговые скандалы", почему они получают огласку.

Учебно-тренировочный этап – 3 года обучения

1. Техника безопасности.
2. Краткий обзор развития и состояния акробатике в России. Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике в России.
3. Гигиена питания, режим спортсмена. Двигательный режим акробата. Общий режим дня. Вред курения и употребление алкоголя.
4. Планирование спортивной тренировки. Перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени, период, этап - месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на обучающихся. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.
6. Общая и специальная физическая подготовка акробата. Направленность общей и физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей.
7. Правила соревнований по акробатике. Подготовка мест проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство произвольной программы. Классификация ошибок.
8. Общие основы методики обучения и тренировки акробата. Этапы

обучения: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока.

9. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

10. Основы техники выполнения упражнений.

11. Психологическая подготовка спортсмена.

12. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международным антидопинговым комитетом.

Как повысить результаты без допинга? Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации.

Учебно-тренировочный этап - 4,5 года обучения

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

2. Техника безопасности

3. Правила соревнований и судейства. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления произвольной программы. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления произвольной программы. Правила соревнований. - судейство.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

5. Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов - перспективное, текущее и оперативное.

6. Оказание первой помощи и предупреждение спортивного травматизма. Вывихи. Повреждение костей - ушибы, переломы (открытые, закрытые). Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма - организация занятий, методика обучения, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки,

применение поролоновых матов, страховочных поясов, универсальных лонж и т.д.

7. Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок.

8. Психологическая подготовка акробата. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах.

9. Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивной медицины, влияние физической нагрузки на организм спортсмена, особенности физиологического строения при занятиях спортом. Спортивный массаж.

10. Основы техники выполнения упражнений.

11. Оборудование и инвентарь.

12. Физиологические особенности спортивной тренировки.

13. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международным антидопинговым комитетом. Допинг: не только "химия" Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

2. Техника безопасности

3. Правила соревнований и судейства. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления произвольной программы. Правила соревнований. - судейство.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости,

ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

5. Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов - перспективное, текущее и оперативное.

6. Оказание первой помощи и предупреждение спортивного травматизма. Вывихи. Повреждение костей - ушибы, переломы (открытые, закрытые). Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма - организация занятий, методика обучения, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, универсальных лонж и т.д.

7. Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение

8. техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.

9. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок.

10. Психологическая подготовка акробата. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия.

11. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах.

12. Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивной медицины, влияние физической нагрузки на организм спортсмена, особенности физиологического строения при занятиях спортом. Спортивный массаж.

13. Основы техники выполнения упражнений.

14. Оборудование и инвентарь.

15. Физиологические особенности спортивной тренировки.

16. Общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международным антидопинговым комитетом. Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр плей" (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений спортсменов к "соревнованию химиков", от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, наряду с этим акробатика является дисциплиной, входящей в Международную Федерацию Гимнастики, и Федерация спортивной акробатики является членом Международной Федерации Гимнастики. Через федерацию спортивной гимнастики России проводятся соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанные с сохранением равновесия (балансирующие) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнования входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В соревнованиях принимают участие только пары, группы, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений). Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России»

присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

Структура тренировочного процесса.

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели тренировок непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Прохождение материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия в отделении спортивной акробатики в Учреждении строятся на основании данной Программы. Обучающий материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, фото и видеотехнику.

Практический материал программы систематизирован по принципу специализации по видам акробатики. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда, через 4-5 лет кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет мастера спорта, а через 8-10 лет мастера спорта международного класса, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

5.1. Техника безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для предотвращения травм на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого обучающегося,
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся,
- не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра обучающихся;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховки;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;
- следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой обучающихся.

Обучающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению педагогического совета могут продолжать обучение на том же этапе подготовки.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима учебно-тренировочных занятий;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Возможные причины травматизма.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

Категорически запрещается ставить на страховку занимающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы необходимо выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения. Проветрить спортивный зал.

В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся (спортсмены) проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор школы или назначенный им представитель администрации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	на организацию	6
5.	Ковер гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Лонжа страховочная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	2

8.	Магnezница	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
10.	Мат гимнастический (200 x 100 x 10 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
11.	Мат поролоновый (200 x 300 x 40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	4
12.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Подставка - куб гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
17.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Турник брусья	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

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.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Чешки гимнастические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Шорты или короткое трико	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

Уровень квалификации тренера-преподавателя и иных работников

Таблица № 20

Возможные наименования должностей, профессий	Тренер-преподаватель
	Старший тренер-преподаватель
	Тренер-преподаватель по хореографии (акробатике)
Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры

	и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"
Особые условия допуска к работе	Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) Прохождение инструктажа по охране труда.
Другие характеристики	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов
Возможные наименования должностей	Старший инструктор-методист Инструктор-методист
Требования к образованию и обучению	- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или - Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Требования к опыту практической работы	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования или - Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования.
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"> - К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость; - Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров - Прохождение инструктажа по охране труда - Прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.
Другие характеристики	<p>С целью профессионального роста рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

- Приказа Минспорта России от 05.11.2025 N 902 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.12.2025 N 84511));
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
- Федеральный закон от 06.03.2022 № 43-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Бегидова Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1989.-158 с.
- Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф, Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. – Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
- Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов. - Москва: СИНТЕГ, 2018.- 127 с.
- Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Смоленского В.М. – М., 1987.

- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о воспитании. – М., 1981.
- Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике // Теория и практика физ. Культуры. – 1989. - №4. – С. 39-41.
- Дубровский В.И. массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. – М., 1988.
- Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №1. – С. 50-52.
- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: Владос, 2005. – 63 с.
- Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984.
- Малиновский С.К. методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Хабаровск, 2003. – 172 с.
- Психология, Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Мельникова В.М. – М., 1987.
- Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис. канд. пед. наук. – Омск, 1998. – 142 с.
- Романенко В.Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. – М., 1986.
- Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
- Серебрянский Ю.Н. Уроки инструктора спецназа. Прицельная стрельба, боевая акробатика, навыки выживания, психотехники / Ю.Н. Серебрянский. - М.: Современная школа, 2017.-256с.
- Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2016.- 847 с.
- Спортивная акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 238 с.
- Бауэр В.Г., Гончарова В.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М., - 31 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М., Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
- Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. Перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 330 с.
- Гимнастика: учебник для вузов / Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 448 с. – 28 печ. листов – (Высшее профессиональное образование).
- Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практ. психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

- Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 171 с.
- Информационно-методический материал, разработка региональной модели Научно-методического обеспечения Подготовки спортивного резерва Москва -2019.
- Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 206 с.
- Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629 с.
- Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 994 с.
- Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Полымя, 2018.- 489 с.
- Коркин, В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 143 с.
- Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. – М.: Советский спорт, 2008. – 440 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культ. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М., Советский спорт, 2005. – 232с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов – М., Физическая культура, 2010. – 208 с. – 13 печ. листов.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., Физическая культура, 2010. – 240 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Озолин Н.Г. – М., АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.: ил.
- Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
- Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2004. - №7. – 38-39 с.
- Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. – Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
- Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, - 2012. - №3. – 7-12 с.
- Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

- Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов (Текст): учебник / Фискалов В.Д. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
- Хуцзюнь, Цзя История китайской акробатики / Цзя Хуцзюнь. - М.: Шанс, 2016.- 278 с.
- Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, 2016. - 152 с.
- Швайко, Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 6 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і выхаванне, 2016. - 152 с.
- Швайко, Л.Г. Развернутые планы-конспекты уроков в V классе: легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко. - М.: Адукацыя і Выхаванне (Минск), 2015. - 804 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- 1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
- 2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
- 3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru/
- 4. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – www.trampoline.ru/
- 5. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – www.acro.ru/
- 6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
- 7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru/
- 8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
- 9. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru/