

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ФГБУ ФЦПСР
от «28» ноября 2025 г.
№ 01-05/6717

**Организационно-методические рекомендации
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России»;

Никитина Ирина Васильевна, заслуженный тренер России по спортивной акробатике, вице-президент общероссийской общественной организации спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России»;

Стёпкина Татьяна Васильевна, заслуженный тренер России по спортивной акробатике, тренер-преподаватель высшей категории;

Тах Светлана Юрьевна, тренер-преподаватель высшей категории.

Рецензенты:

Макаренко Виктор Григорьевич, профессор, доктор педагогических наук, кафедра теории и методики физической культуры Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;

Жабиков Владислав Ергенбаевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета;

Новицкая Оксана Викторовна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Оглавление	
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	133
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»	21
4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки	22
4.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «спортивная акробатика»	23
4.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	24
4.4. Программный материал по видам спортивной подготовки, необходимый для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»	25
4.4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	25
4.4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТЭ	39
4.4.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	53
4.4.4. Тактическая подготовка	53
4.4.5. Психологическая подготовка	54
4.4.6. Общие рекомендации по заполнению раздела	55
4.4.7. Учебно-тематический план	56

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	57
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
Приложение № 1	62
Приложение № 2	63
Приложение № 3	66
Приложение № 4	68
Приложение № 5	69
Приложение № 6	73
Приложение № 7	74

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1016 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее – Приказ № 999);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2023 № 1016 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1083);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация, Организации), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются Организациями при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

(в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	936 - 1248

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину, человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе: изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощение истории Российской

Федерации и отражение ее настоящего, выражение патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встреча с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. 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 Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

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 использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе: статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ; приказ № 464; приказ № 1083; общедоступную информацию и документы, размещенные на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (<https://rusada.ru>).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных

соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «спортивная акробатика» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

- 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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

На ВСМ:

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

4.1. Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «спортивная акробатика» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Продолжительность периода
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов Совершенствование технических элементов	июль-август
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	сентябрь-октябрь
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	ноябрь-май
Переходный период		июнь-июль

4.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «спортивная акробатика»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3 до 14 дней, чаще всего встречающаяся длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный. Сгруппированный, относительно законченный по воздействию ряд микроциклов образует мезоцикл.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо определить конкретные задачи и соответственно подобрать комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, имитационные подготовительные упражнения, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование технических приемов и действий, хореографической, танцевальной и артистической подготовки, развитие физических качеств обучающегося и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки.

4.4. Программный материал по видам спортивной подготовки, необходимый для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

В данном разделе представлен программный материал по видам спортивной подготовки, предназначенный для всех этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ, ВСМ).

4.4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Задачи ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная акробатика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Основу содержания учебно-тренировочного процесса на ЭНП составляет разносторонняя общая физическая подготовка, начальное развитие специальных физических качеств, начальная техническая подготовка (освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов), программный материал по видам спортивной подготовки приводится в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки

Направленность учебно-тренировочных занятий по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений	
	Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости	ЭНП до года	
	Упражнения:	- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - из положения лёжа на спине, подъем в положение «мост»; - различные виды шпагатов; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные; - упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения на расслабление, упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка)

Развитие координационных способностей	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег, изменение скорости движения. Упражнения: - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук, движения рук и ног; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой. Гимнастические упражнения: - стойки на лопатках, голове и руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад, «колесо»; - упражнения с быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть); - упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.); - упражнения на удержания равновесия: подъем на носки с пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами, то же с задержкой на одной ноге, перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернуться вокруг себя, остановиться, стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег; - различные эстафеты; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.); - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - упражнения на внимательность; - бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами

Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и прыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприседа, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания; - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - различные эстафеты с элементами прыжков
Развитие силы	Упражнения: - ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы; - отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен; - приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком»); - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание-разгибание рук в висе, подъем ног к перекладине); - лазанье по канату; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - упражнения для мышц пресса («складки», «скручивание» с согнутыми, с прямыми ногами, с удержанием, подъем корпуса, подъем ног, на гимнастической стенке, на скамейке); - «планка»; - упражнения для мышц разгибатели спины
Развитие выносливости	Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные тонки, продолжительные прогулки (ходьба) и т.п.
Комплексное	Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры: «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.;

развитие качеств	эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д.
Развитие гибкости, координационных способностей	ЭНП свыше года Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бег трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - различные виды вставания на «мост»; - различные виды шпагатов; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке; - различные виды переползаний; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения на расслабление; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.

Развитие гибкости	Упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, фитбол). Упражнения у опоры: - наклоны назад (исходное положение (далее – и.п.) лицом, боком к опоре); - наклоны в стороны; - наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); - из и.п. лицом к опоре, одна нога вперед на опоре наклоны вперед, назад; - то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; - из и. п. боком к опоре, нога в сторону на опору – наклоны в сторону вперед, назад; - сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; - то же из положения полушпагата и шпагата; - из седа махи ногами
Развитие координационных способностей	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег с изменением скорости движения. Упражнения: - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук, движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - игры с мячом (ловля, передачи, жонглирование); - балансирование на одной ноге с закрытыми глазами. Гимнастические упражнения: - стойки на лопатках, голове и руках; - короткие и длинные кувырки вперед и назад; - «колесо», рондат, подъемы разгибом; - упражнения с быстрой сменой позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть);

Развитие координационных способностей	- упражнения, требующие согласованных действий, двух или нескольких обучающихся (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с гимнастическими палками, в колонне – при передаче мяча и т.д.); - упражнения на удержания равновесия: подъем на носки пятки вместе, приседание на носках с прямой спиной, подъем одной ноги с опорой на другую ногу, то же с закрытыми глазами, перепрыгнуть палку, сделав поворот, стоя повернувшись вокруг себя, остановиться, стоя на скамейке на одной ноге, вытянуть другую вперед
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег, различные эстафеты; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.); - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание / выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на плинт, на коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед; - пружинистые движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания; - различные прыжки со скакалкой на время, быстрогу; - различные эстафеты с элементами прыжков

Развитие силы	Упражнения: - ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы. - отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен; - приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, «пистолетиком», с собственным весом, с утяжелителями); - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом и т.п.); - лазанье по канату; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - упражнения для мышц пресса («складки» с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки); - «планка» (на прямых руках, на локтях, «боковая»); - упражнения для мышц разгибателей спины
Развитие выносливости	Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п., подвижные игры, различные эстафеты
Комплексное развитие качеств	Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол); подвижные игры: «10 прыжков на скакалке», «Повля лягушек», «Переправа по канату» и т.п. (описание игр приведено в Приложении №6); эстафеты: обычный бег, передвижения приставными шагами (правым и левым боком), бег спиной вперед, прыжки на одной и на двух ногах, переноска набивных мячей, повороты на 360° во время движения, преодоление препятствий, эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстрогу (в колонне над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время и т.д.
Специальная физическая подготовка	
ЭНП до года	
Развитие гибкости	Упражнения для развития активной гибкости: - маховые упражнения (вперед, назад, в сторону); - наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок; - «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола; - перекаты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекал через грудь в положение лежа на животе и обратно;

	- «выкруты» – взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку, перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах, и обратно. Упражнения для развития пассивной гибкости: - «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов; - «шпагаты» сидя на полу или с возвышенности; - «складки» сидя на полу или с использование шведской стенки
Развитие ловкости	Гимнастические упражнения: - стойка на одной ноге («ласточка», «цапля»); - стойка на руках у стены, на лопатках, на голове; - различные кувырки; - перевороты, перекаты и т.д., Акробатические упражнения (связки): - простые акробатические связки (кувырок-прыжок, перекаат-стойка, кувырок – прыжок вверх – стойка на лопатках); - упражнения на точность приземления; - эстафеты с элементами акробатики
Развитие силы	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения: - приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо»/ на одной ноге «пистолет»; - выпады со сменой ног в прыжке / отведение ног; - подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине; - висы на перекладине, на гимнастической стенке; - упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков); - отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук; - «скручивания» / «планки» / подъем ног с положения лежа на спине
Развитие выносливости	Выполнение элементов упражнений длительный время: - в разных плоскостях; - со сменой музыкального ритма, темпа; - с использованием элементов сложности и без них; - с поворотами и без.

Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; - различные эстафеты и игры с бегом и прыжками; - упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине); - прыжки с использованием скамейки прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него ЭНП свыше года
Развитие гибкости	Упражнения для развития активной гибкости: - из седа на полу наклоны вперед; - маховые упражнения (вперед, назад, в сторону); - наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками, опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок; - «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя ноги в коленях, но не отрывая их от пола; - перекааты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делается перекаат через грудь в положение лежа на животе и обратно; - «выкруты» – взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч. Держась обеими руками за скакалку перевести их за спину, не сгибая в локтевых суставах и обратно. Упражнения для развития пассивной гибкости: - «мост», стоять 20 счетов, выполнить несколько подходов; - «складки», сидя на полу или с использованием гимнастической стенки; - «шпагаты», сидя на полу или с возвышенности
Развитие ловкости	Упражнения: - упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50см на точность приземления); - простые акробатические связки (кувырок – прыжок, перекаат – стойка, кувырок – прыжок вверх – равновесие на одной ноге); - эстафеты с элементами акробатики; - стойка на одной ноге («ласточка», «цапля»); - ходьба по узкой линии (гимнастической скамейке); - упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков);

	- удержание равновесия на неустойчивой поверхности (полусфера, балансировочная подушка); - стойки на руках (у стены, с поддержкой); - кувырки вперед, назад, боком; - перевороты («колесо»); - элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; - различные соединения из шагов польки и галопа
Развитие силы	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения: - приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо» / на одной ноге «пистолет»; - отведение ног; - подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине; - висы на перекладине, на гимнастической стенке (лицом, спиной); - подъем ног из виса на перекладине до угла 90°; - вис на перекладине ноги согнуты под углом 90°; - отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук, обратные отжимания от скамьи; - «скручивания» / «планки» / подъем ног из положения лежа на спине, упоры углом, вис углом на шведской стенке
Развитие выносливости	Выполнение элементов аэробных упражнений длительного времени: - в разных плоскостях («воздух», «середина», «пол»); - со сменой музыкального ритма, темпа; - с использованием элементов сложности и без них; - с поворотами и без
Развитие скоростно-силовых способностей	- различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; - различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы, упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на «середине»); - прыжки с использованием скамейки прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге «кузнечик», с отягощением и без него; - прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением
Техническая подготовка	
ЭНП до года	

Обучение техники акробатики	Акробатические упражнения: - группировка лежа, сидя; - перекаты вперед, назад, в стороны; - кувырки в группировке боком, вперед и назад; - стойка на лопатках с опорой руками; - переворот боком «колесо»; - равновесие на одной ноге «ласточка»; - стойка на голове; - «мост» (из положения стоя и лежа). Простые акробатические комбинации: - кувырок вперед – прыжок вверх – стойка на лопатках; - «колесо» – кувырок назад – равновесие на одной ноге; - из основной стойки группировка – перекаты назад в стойку на лопатках; - из положения лежа на животе перекаты в положение лежа на спине – сгибая руки и ноги «мост»; - «полушагаты» – сед ноги выпрямлены – наклон вперед – грудью коснуться колен и перекатом назад в стойку на лопатках
Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в приложении №7)	Постановка корпуса, рук и ног: - позиций ног (1, 2, 3-я); - позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3-я); - 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре); - demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре); - le lye (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног); - работа над осанкой; - танцевальные движения – разновидности ходьбы, бега, галопа, подскока, полька

Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в приложении №7)	Движения: - волны руками; - повороты (крестный, вальсовый). Упражнения на осанку и музыкальностью: - упражнения у зеркала; - движения под счет и музыку
	- равновесие на одной ноге «ласточка»; - крестный поворот; - «волны» руками и т.п.
ЭНП свыше года	
Обучение техники акробатики	Акробатические упражнения: - прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ноги врозь; - кувырок назад, кувырок назад в упор лежа; - стойка на руках лицом к стенке кувырок; - стойка на руках лицом к стенке «мост»; - стойка на голове и руках с опорой и без; - переворот в сторону «колесо»; - обучение курбету; - обучение рондату
Обучение техники акробатики	Простые акробатические комбинации: - из стойки ноги врозь – руки вверх опуститься в «мост» – сделать 5-6 покачиваний вперед – назад – лечь на спину, выпрямиться – перекат в сторону – упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись; - из основной стойки упор присев – кувырок назад – прыжок назад – прыжок вверх с поворотом на 90° и 180°; - из упора присев кувырок вперед – встать и наклоном назад опуститься в мост – лечь на спину – выпрямиться – перекат в сторону – прогнуться – руки вверх в стороны – упор лежа – упор присев ноги скрестно – встать с поворотом кругом; - два кувырка вперед прыжок на одну ногу колесо

Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в приложении №7)	- 1 и 2 позиция ног (лицом к опоре); - demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре); - releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног). - упражнения на осанку; - танцевальные движения – марш, бег, галоп, подскок, полька.
	Постановка рук: - подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук и их произвольное комбинирование - равновесие на одной ноге «ласточка»; - крестный поворот; - «волны» руками и т.п.
Обучение элементам художественной гимнастики	
Теоретическая подготовка для ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на УТЭ

Задачи УТЭ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Программный материал по видам спортивной подготовки для УТЭ приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Примерный перечень упражнений
Развитие гибкости	Общая физическая подготовка УТЭ до трех лет
	Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время беге трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост» из и.п. стоя с последующим возвращением в и.п.; - различные виды шпагатов (продольный, поперечный); - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке; - различные виды переползаний; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения на расслабление; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, медицинбол)

Развитие координационных способностей	Строевые упражнения: - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег, с изменением скорости движения. Упражнения: - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - стойки на руках; - различные гимнастические упражнения; - прыжки на батуте с поворотами на 180°-360°; - сложные связки упражнений; - упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, прыжки, повороты, равновесия
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 30 - 60 м; - бег с ускорением на 30, 60, 100 м; - бег с преодолением препятствий; - челночный бег; - различные эстафеты; - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - упражнения на внимательность; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.); - бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе

	и с остановкой в различных положениях; - вставания на гимнастическую скамейку или стенку, на пилт, на коня и прыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед, спрыгивание в «доскок»; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприседа, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге; - прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания; - различные прыжки со скакалкой на время, быстрооту; - различные эстафеты с элементами прыжков
Развитие силы	Упражнения: - ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы; - отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, в стойке на руках; - приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, с медболом, с гантелями, с гирей); - удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (сгибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом, подъем переворотом); - лазанье по канату; - сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - упражнения для мышц пресса («скрутки», «скрутки» с согнутыми, с прямыми ногами, с удержанием, подъемом корпуса, подъемом ног, на гимнастической стенке, на скамейки); - обездвиживающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители); - «планка»; - упражнения для мышц разгибателей спины
Развитие выносливости	Кросс, легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки, велоспорт и т.п.
Комплексное развитие физических качеств	Спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики, мини-футбол по упрощенным правилам.

УТЗ свыше трех лет	
Развитие гибкости	Упражнения: - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - из положения основная стойка ноги врозь, опускание в положение «мост» и обратно; - различные виды шпагатов (продольный, поперечный); - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (в коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения на расслабление; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - разновидности равновесий; - упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, медбол). Упражнения у опоры: - наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); - наклоны в стороны; - наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); - из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад;

Развитие гибкости	- то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; - из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору – наклоны в сторону вперед, назад; - сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; - то же из положения полушпагата и шпагата; - из седа махи ногами
Развитие координационных способностей	Упражнения: - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - стойки на руках; - различные гимнастические упражнения; - прыжки на батуте с поворотами на 180°-360°; - сложные связки; - упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, прыжки, повороты, равновесия
Развитие скоростных способностей	Упражнения: - бег на короткие отрезки с максимальной скоростью 10 м, 20 м, 30 м, 40 м, 60 м; - челночный бег; - бег в облегченных и усложненных условиях; - упражнения на внимательность; - упражнения на максимальную частоту движений (бег на месте, работа руками, как в беге и т.п.); - бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег боком, бег скрестными шагами
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, с прыжками, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума, то же с подскоками; - вставание/выпрыгивание из глубокого приседа, полуприседа – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях; - вставания/запрыгивания на гимнастическую скамейку или стенку, на опору разной высоты; - спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед, в «доскок»; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге;

	- прыжки на двух ногах, со сменой положения ног, с незначительным стибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз; - быстрая смена ног в выпаде; - различные прыжки со скакалкой на время, быстро
Развитие силы	Упражнения: - ходьба на передней части стопы, подъем на переднюю часть стопы; - отжимания (стибание и разгибание рук в упоре лежа) с изменением ширины постановки рук, с колен; - приседания (глубокие, полуприседы, с удержанием, с медболом, с гантелями, с гирей); - удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте; - упражнения на сопротивление с помощью партнера на различные группы мышц; - упражнения на перекладине (стибание – разгибания рук в висе, подъем ног к перекладине, подъем с переворотом, подъем переворотом); - лазанье по канату; - стибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног на гимнастическую лестницу или на стену; - упражнения для мышц пресса («складки» с согнутыми, затем с прямыми ногами, с удержанием, поднимание корпуса, поднимание ног, на гимнастической стенке, у скамейки); - общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители); - «планка»; - упражнения для мышц разгибатели спины
Развитие выносливости	Кросс, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки (ходьба) и т.п., подвижные игры
Комплексное развитие физических качеств	Спортивные игры (баскетбол, футбол, мини-футбол), подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами
Специальная физическая подготовка УТЭ до трех лет	

Развитие гибкости	Упражнения для развития активной гибкости: - маховые упражнения (вперед, назад, в сторону); - из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п.; - «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола, - перекаты через «мост», и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делает перекаат через грудь в положение лежа на животе и обратно; - «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч, держась обеими руками за скакалку поднять руки наверх и опустить назад; - упражнения: «мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат) Упражнения для развития пассивной гибкости: - «мост», стоять 20 счетов; - шпагаты, сидя на полу или с возвышенности; - «складки», сидя на полу или с использование шведской стенки
Развитие ловкости	Гимнастические упражнения: - кувырки с поворотами; - равновесия на одной ноге «ласточка»; - «стойчая» подготовка: разновидности стоек на руках (на полу, на возвышении), спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180°, 360°; - упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве. Акробатические упражнения (связки): - комбинации из рондата, фляка, сальто; - упражнения на минибатуе: прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись; - прыжки на минитрампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись; - упражнения на гимнастических снарядах для развития ориентации в пространстве, точности приземления
Развитие силы	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления: - приседания с выпрыгиванием/приседания «сумо»/ на одной ноге «пистолет»; - выпады со сменой ног в прыжке/отведение ног;

	- подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине; - висы на перекладине, на гимнастической стенке; - упражнения на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков); - отжимания с узкой постановкой рук/отжимания с широкой постановкой рук; - «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине. - удержание угла, стойки на руках на полу, «стоянках», возвышенной и динамической опоре, упоры на руках, спичаги
Развитие выносливости	Эстафеты с элементами акробатики.
Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения: - различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; - различные эстафеты и игры; - упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине); - прыжки с использованием скамейки

УТЗ свыше трех лет

Развитие гибкости	Упражнения для развития активной гибкости: - маховые упражнения ногами (вперед, назад, в сторону); - из положения и.п. стоя, опуститься в «мост» и вернуться в и.п.; - «мост», перенос веса тела с ног на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола, - перекаты через «мост»: и.п. «мост» с опорой на предплечья, отталкиваясь ногами делается перекаат через грудь в положение лежа на животе и обратно; - «выкруты» - взять в руки скакалку, руки перед собой, на ширине плеч, держась обеими руками за скакалку поднимать руки на верх и опустить назад; - упражнения: «мексиканка», «краб», «ивушка»; - варианты поворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку)
Развитие гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости: - «мост», стоять на 20 счетов, выполнить несколько подходов; - шпагаты, сидя на полу или с возвышенности; - «складки», сидя на полу или с использованием шведской стенки
Развитие ловкости	Гимнастические упражнения:

	- кувырки с поворотами; - равновесия на одной ноге («ласточка»); - «стоечная» подготовка: разновидности стоек на руках (на полу, на возвышении), спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180°, 360°; - упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве. Акробатические упражнения (связки): - комбинации из рондата, фляка, сальто; - повороты на 180°, 360°, 540°, 720°; - прыжки на минитрампе или автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180°, 360°
Развитие силы	Упражнения «стоечной подготовки»: - разновидности стоек на руках на полу, «стоянках», возвышенной и динамической опоре. Упражнения с отягощением (гриф, гантели). Упражнения с отягощением массой собственного тела, с преодолением сопротивления партнера или дополнительного сопротивления, прыжковые упражнения, а также приседания на одной ноге «пистолет», с выпрыгиванием / приседания «сумо». выпад с сменой ног в прыжке, подтягивания с поддержкой, на низкой перекладине, висы на перекладине, на гимнастической стенке, подъем ног из виса на перекладине до угла 90°, вис на перекладине ноги согнуты под углом 90°. Упражнения: - на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков); - отжимания с узкой постановкой рук/отжимания с широкой постановкой рук, обратные отжимания от скамьи; - «скручивания»/«планки»/подъем ног с положения лежа на спине, упоры углом, вис углом на шведской стенке
Развитие выносливости	Выполнение различных элементов упражнений на время

Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения: - темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах; - различные виды прыжков: со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; - прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков; - упражнения с использованием средств хореографии (прыжки у станка и на середине); - прыжки с использованием скамейки, прыжки «олень», «бабочка», колени к груди на одной и на другой ноге («кузнечик», с отягощением и без него); - прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением
------------------------------------	---

Техническая подготовка

УТЭ до трех лет

Обучение акробатике	Акробатические упражнения: - из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь; - из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь; - из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо; - стойка на руках – кувырок вперед; - кувырок вперед с разбега на горку матов, кувырок вперед с разбега прогнувшись; - прыжок с поворотом на 360° кувырок вперед; - прыжок с поворотом на 360° кувырок назад; - из основной стойки «мост» опуститься и встать; - из стойки на руках «мост» встать (переворот вперед на две ноги); - «мост» толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь; - переворот в шпагат, шпагат на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате; - шпагат скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат; - переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну руку; - переворот назад и вперед на одну и две ноги; - переворот вперед со сменой ног; - переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
---------------------	--

	- стойки силой с прямыми ногами на голове; - «колесо» влево, вправо, через одну руку; - курбет, курбет в шпагат; - вальсет - рондат, - фляк; - рондат, два фляка; - рондат, сальто назад; - сальто вперед с «мостика» или трамплина; - сальто вперед, сальто вперед в группировке, согнувшись; - двойные сальто; - соединение из пяти-шести элементов; - темповой переворот вперед на одну ногу; - темповой переворот вперед на две ноги; - примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк
Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в приложении №7)	Элементы классического танца у опоры: - battement tendu вперед, в сторону, назад; - battement tendu jete вперед, в сторону, назад; - rond de jamb par-terre en depor и en dedan; - releve lent вперед, в сторону, назад; - grand batman gete вперед, в сторону и назад; - полуобороты на пальцах к опоре и от опоры; - battement fondu; - battement developpe;

	Элементы классического танца для выполнения на середине: - маленькое adagio; - разучивание малых прыжков (haute/ changement de pied/ Echarpe/ pas chasse вперед и назад); - элементы характерного танца; - «крестный ход» или «плетенка»; - элементы русского танца («переменный ход», «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.); - разучивание позы croise и позы efface. Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных pas de bras
Обучение элементам художественной гимнастики	Упражнения: - равновесие - переднее, «затяжка» боковая; - «большие прыжки» – шагом, шаг – смена ног, прыжок «коленом», прыжок с поворотом на 360°; - «большие прыжки» – шагом, колыцом, подбивной, перекидной; - волны корпусом – передняя, обратная, боковая
УТЭ свыше трех лет	
Обучение и совершенствование техники акробатики	Акробатические упражнения индивидуальной работы: - прыжок с поворотом на 360° кувырок назад; - «перекидка» вперед со сменной ног, в шпагат, на колено; - переворот назад в шпагат, на колено; - переворот вперед через одну руку, тоже в сед; - курабет в шпагат; - фляк в шпагат, на колено, в упор лежа; - из «моста» толчком двух ног перекач прогнувшись через грудь и живот в упор лежа; - из «моста» толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180°, 360°; - «колесо» влево и вправо, колесо через одну руку; - рондат, два фляка; - рондат, сальто назад в группировке, согнувшись; - сальто вперед в группировке

Обучение хореографии (элементы классической хореографии приведены в приложении №7)	Элементы классического танца у опоры: - battement tendu вперед, в сторону, назад; - battement tendu jete вперед, в сторону, назад; - rond de jamb par-terre en derot и en dedan; - releve lent вперед, в сторону, назад; - grand batman gete вперед, в сторону и назад; - полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры; - battement fondu; - battement developpe. «Середина»: - разучивание позы croise и позы efface. Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных pas de bras.
Обучение элементам художественной гимнастики	Упражнения: - равновесие – переднее, «затяжка» боковая; - большие прыжки – шагом, колыцом, подбивной, перекидной
Теоретическая подготовка для УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.4.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Для обучающихся на ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП). ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определение необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.4.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых соревновательных условий.

Элементы тактической подготовки:

- выбор музыки, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся;

- составление произвольных комбинаций с максимальной трудностью и надбавками с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны обучающихся и их подготовленности;
- внешний вид обучающихся (подбор специального костюма, выход на площадку, построение и т.п.);
- рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место и т.п.;
- психологическое воздействие на соперников (демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей);
- рациональное распределение трудных элементов между обучающимися с учетом их индивидуальных возможностей.

Тактические приемы:

- выбор варианта продолжения произвольной комбинации (разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке);
- показ своих возможностей при опробовании упражнений накануне соревнований и в ходе участия в них;
- построение произвольной комбинации с учетом сил противника.

4.4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в то же время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются:

- воспитание морально-волевых качеств;
- развитие процессов восприятия; развитие внимания;
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;

– развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), а также методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.4.6. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-

тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

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, включая (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 506н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературы

1. Анцупов, Е.А. Акробатика для всех: Методические рекомендации /

Е.А. Анцупов; Воронеж: Изд-во Транспорт, 1984

2. Анцупов, Е.А. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть) / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова; Москва: Изд-во Советский спорт, 1991.
3. Бейлин, В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. Пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006.
4. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н. Болобан – Киев: Здоровье, 1986.
5. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан – Киев: Выща шк. Головное изд-во, 1988.
6. Жигалов, С.А. Королевство акробатики / С.А. Жигалов, В.Я. Дранч – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
7. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов – Москва: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
8. Коркин, В.П. Акробатика: Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И. Арачкеев – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 144с.
9. Коркин, В.П. Акробатика / В.П. Коркин – Москва: Физкультура и спорт, 1983.
10. Коркин, В.П. Парные акробатические упражнения / В.П. Коркин – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
11. Курьсь, В.Н. Сложные акробатические прыжки / В.Н. Курьсь, В.М. Смолевский – Москва: Физкультура и спорт, 1985.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев // 6-е изд. – М.: Советский спорт. - 2019. – 342 с.
14. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
15. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. Пособие / П.К. Петров – Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1996.
16. Попов, Ю.А. Пирамидковые упражнения: Мет. разработка для студентов ИФК / Ю.А. Попов – Москва: Советский спорт, 1991.
17. Скакун, В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скакун – Ставрополь: кн. изд-во, 1990.
18. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с., ил.

19. Соколов, Г.Я. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений: Учебное пособие / Г.Я. Соколов, А.П. Алябьев – Омск: Омский ГИФК, 1988.

20. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. Культ / Под ред. В.П. Коркина – Москва: Физкультура и спорт, 1981.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов:

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://rusada.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
2. Всемирное антидопинговое агентство – Монреаль. – URL: <https://wada-ama.org> (дата обращения: 21.10.2025).
3. Международный олимпийский комитет – Лозана. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения: 21.10.2025).
4. Министерство спорта Российской Федерации – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
5. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России» – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
6. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» – Москва. – URL: <https://fcpsr.ru> (дата обращения: 21.10.2025).
7. Общероссийская общественная организация спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерация гимнастики России» – Москва. – URL: <https://sportgymrus.ru> (дата обращения: 21.10.2025).

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>.
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>.
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>.
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>
7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства							
			до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет						
							Недельная нагрузка в часах					
6	8	12	16	18	24							
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	2	3	3	4	4							
1.	Общая физическая подготовка	78-115	104-154	56-69	75-92	84-103					112-137	
2.	Специальная физическая подготовка	41-53	54-71	112-150	150-200	168-225					250-324	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-44	42-58	56-75					75-87	
4.	Техническая подготовка	131-168	175-225	262-337	349-449	393-505					549-699	
5.	Тактическая подготовка	1-2	1-3	9-13	11-17	10-16					4-9	
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-3	8-12	11-17	9-16					4-8	
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	8-12	11-16	9-15					4-8	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-3	2-4	3-6	3-7					4-13	
9.	Инструкторская практика	-	-	10-16	13-21	14-24					13-25	
10.	Судейская практика	-	-	9-15	12-21	14-23					12-25	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	2-4	2-5	3-6					4-12	
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-3	2-4	3-6	3-6					4-12	
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936					1248	

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

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

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

		результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Проверка лекарственных средств (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.
Начальной подготовки	6. Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для 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 этап (этап спортивной специализации)	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.
	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 формировании 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 TI» «Система ADAMS (ADAMS – Anti-Doping Administration and Management System)»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.

Приложение № 4

к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи.
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрировать технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призы Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочном процессе.
	...	...
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психоугнетающие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	...	...
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры

	роль и содержание в спортивной деятельности	и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психоугнетающие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...

Примеры подвижных игр

1. «10 прыжков на скакалке»

Цель – развитие скоростных качеств, ловкости и внимательности. Группа делится на 5 команд с равным количеством участников. По сигналу участники каждой из команд выполняют 10 прыжков на скакалке (разрешённым способом), затем передают скакалку следующему участнику команды, который так же выполняет 10 прыжков и т.д. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее всех.

2. «Ловля лягушек»

Цель – развитие ловкости, выносливости, силы и внимательности. На дистанции 8 метров рисуются стартовая и финишная линия. В 2 метрах от стартовой линии рисуется такая же линия. Группа делится на две равные команды, одна из команд находится на стартовой линии, а другая через 2 метра от неё на второй нарисованной линии. Обе команды принимают упор присев с опорой на руки, немного выставленные вперёд. По сигналу все участники начинают прыгать «лягушкой», отталкиваясь ногами и руками. Задача игроков противоположной команды – догнать и осалить игроков другой команды, пока те не пересекли финишную линию. Затем игроки команд возвращаются на старт, меняются местами. Побеждает та команда, которая осалила наибольшее количество игроков противоположной команды.

3. «Переправа по канату»

Цель – развитие координации, ловкости и расчётливости. Группа делится на две команды, построенные за стартовой линией в колонны по одному. Колонны находятся на расстоянии не менее 3 метров, через 7 метров от стартовой линии перед каждой из команд устанавливаются гимнастические скамейки (параллельно расположенные друг к другу). После сигнала каждая из команд, взявшись за руки, подбегает к «переправе» и начинает переходить «канат» по узким гимнастическим скамейкам – цепочкой, не отпуская рук участников своей команды. Побеждает та команда, которая быстрее перейдёт «переправу», не потеряв равновесие и не разорвёт цепь.

Элементы классического танца.

1. Relive – подъем на полупальцы. Разновидности: подъем на полупальцы из различных позиций ног; подъем на полупальцы на одной ноге.

2. Plie – приседание. Разновидности: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание.

3. Battement tendu – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

4. Battement tendu jete – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад.

5. Rond de jambe par terre – движение ноги по кругу по полу. Разновидности: на plie; 45°, на 90°.

6. Battement fondu – сгибание ноги на cou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и «открывание» ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Разновидности: на 45°, на 90°; double b.f. – двойной батман фондю.

7. Battement frappe – «удар» ногой о щиколотку опорной ноги с последующим резким «открыванием» ноги. Акцент движения – от себя. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; battement double frappe.

8. Rond de jambe en l'air – нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – rond de jambe en l'air en dehors; спереди-назад (вовнутрь) – rond de jambe en l'air en dedans.

9. Petits battements sur le cou-de-pied – перенос ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.

10. Battement relevent – медленный подъем ноги. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°.

11. Battement developpe – медленное поднимание ноги через passé. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям.

12. Grand battement jete – мах ногой. Разновидности: на 90° и выше; по всем направлениям; нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j. balans – grand battement впереди назад, нога проходит через I позицию.