


**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»
города Радужный**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный</p> <p>Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>	<p align="right">Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия)</p> <p align="center"></p> <p>Приказ № <u>03</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>
---	--

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденной Приказом Минспорта России от 15.12.2023 № 1016, с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 №910

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики программы:

Елсукова Виктория Александровна – тренер-преподаватель первой категории
Мигранова Альфия Мажитовна – инструктор-методист высшей категории

г. Радужный, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	8
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	9
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6	Календарный план воспитательной работы	15
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8	Инструкторская и судейская практика	19
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	23
3.1	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода	24
IV	Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.1	Учебно-тематический план	32
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	34
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	35
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
6.1	Кадровые условия реализации Программы	38
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	40

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министра спорта России от 02.11.2022 № 910.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места

тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное.

Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет.

Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно – методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса;

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 6 – 18 лет.

Этап начальной подготовки – 6-8 лет;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 8 – 18 лет;

Содержание программы «Спортивная акробатика» составлено на основе основных содержательных линий занятий по физической культуре.

Основные содержательные линии программы изменены и внесены в учебно-тематический план как разделы программы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Строевая подготовка», «Хореографическая подготовка», «Акробатическая подготовка», «Групповая акробатика».

Особенность программы.

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
пара балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара многоборье	081	002	1	8	1	1	Я
пара комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
смешанная пара балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара	081	006	1	8	1	1	Я

многоборье							
смешанная пара комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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) минимальная /максимальная
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10/16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	8	6/12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спортивная акробатика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные

Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика»

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

Учебно - тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно - тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Используются следующие виды планирования учебно - тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно - тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно - тренировочных занятий, самостоятельную работу

обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий.

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»

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	70	88	118
2	Специальная физическая подготовка	38	48	72
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	102	144	194
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	18	24	24
	тактическая подготовка	4	6	6
	теоретическая подготовка	10	12	12
	психологическая подготовка	4	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8	8
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	3	4	4
	ИТОГО	234	312	416

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

№	Виды подготовки	1 год 10 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.	5 год 12час.
1	Общая физическая подготовка	56	56	56	68	68
2	Специальная физическая подготовка	124	124	124	146	146
3	Спортивные соревнования	36	36	36	38	38
4	Техническая подготовка	218	218	218	270	270
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	60	60	60	72	72
	тактическая подготовка	20	20	20	24	24
	теоретическая подготовка	20	20	20	24	24
	психологическая подготовка	20	20	20	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	16	16	16	18	18
	Инструкторская практика	8	8	8	9	9
	Судейская практика	8	8	8	9	9

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	10	10	10	12	12
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	ИТОГО	520	520	520	624	624

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; 	
2.	Здоровьесбережения		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	В течение года
2.1.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). 	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), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.; 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.), <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», других мероприятиях проводимых в спортивной школе; - участие в мероприятиях и конкурсах проводимых на уровне Ханты-Мансийского автономного округа- Югре, РФ. 	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. - просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. - просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных 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; 	В течение года

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

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

В примерный 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 мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

<i>Этап начальной подготовки</i>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Онлайн-семинар по теме: «Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на	В течение учебно-	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области

темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	тренировочного года по плану МО	антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

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

1	УТЭ-1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
2	УТЭ-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД»
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение	Предусматривается только медицинское

спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.
---	---

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения

реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день.

Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления.

При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее -

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта "спортивная акробатика";
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная акробатика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "спортивная акробатика";
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	–	9	–
2.6.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

	лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения		–	5	–	9
--	---	--	---	---	---	---

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

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

2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения - разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления). *Упражнения для развития гибкости*

-наклоны вперед из положения стоя и сидя,

-махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание в висе на согнутых руках,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед),
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед),
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг; варианты подскоков, шаг польки),
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну),
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз),
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III),
- классические позиции ног (I, III),
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

Акробатические упражнения - разновидности группировок;

- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,

-обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов)
- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 2 года обучения

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения - разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,

- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости и координации -игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,
- Упражнения на развитие быстроты, силы - прыжки на двух нога, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- сгибание рук в упоре лежа,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- удержание в висе на согнутых руках,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки «зайцами»,
- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук),
- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),
- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной)
- танцевальные композиции.

Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала - рондат,

- перекидки,
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда Участие в соревнованиях
- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).
- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-3 годов обучения).

Общая физическая подготовка

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

Специальная физическая подготовка

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Акробатические элементы:

- темповые перевороты,
- рондат, фляк,

-сальто вперед,

-изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики. Участие в соревнованиях

-с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 4-5 годов обучения).

Общая физическая подготовка

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

Специальная физическая подготовка

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

- элементы классического танца у опоры,

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

-различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Парно-групповая акробатика

-Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

4.1. Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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 всероссийского уровня.

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

5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнетница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед.из мерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1

2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающемся	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающемся	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающемся	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающемся	–	–	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающемся	–	–	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающемся	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающемся	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающемся	–	–	1	1	2	1	2	1

6.1 Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер - преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список использованной литературы:

1. Акопян А. О. - Спортивные единоборства. – М.: ВНИИФК; 2007г.
2. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. – М., «ФиС», 1979.- 290 с.
3. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
4. Калмыков Е. В. – Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. - М.:РГУФК 2008г.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
6. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М., «ФиС», 1966.- 247с.
7. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.5. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник – М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
8. Правила соревнований по боксу ФБ России 2013г.
9. Черкасов А. С. - судья международной категории АИБА, председатель судейской комиссии Федерации бокса России. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
17. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

18. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва /под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
21. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
23. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
24. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России <http://acrobatica-russia.ru/>
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>).