

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа № 29
«Хамовники» Департамента спорта и туризма города Москвы
(ГБУ «СШ № 29 «Хамовники» Москомспорта)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШ № 29
«Хамовники» Москомспорта
_____ Т.Н. Быстрова
« ___ » _____ 2018 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика,
разработана на основании федерального стандарта
по виду спорта – спортивная акробатика.
(Приказ Министерства спорта РФ № 1105 от 30 декабря 2014 г.)

Срок реализации программы – 4 года

г. Москва, 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика является неолимпийским видом спорта, включенный в реестр видов спорта (№ 081 000 1511 Я).

Спортивная акробатика относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействие партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением.

Спортивная акробатика представляет собой синтез акробатических упражнения и упражнения хореографического характера, которые соединяясь выстраиваются в музыкально оформленные композиции. При этом спортивная акробатика отличается особо зрелищным и эмоциональным проявлением красоты и ловкости во время выполнения различных комплексов двигательных упражнений самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров: силовых, балансовых, темповых и прыжковых упражнений, связанных с вращения тела с опорой или без опоры.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная акробатика включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица № 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
пара - балансовое упражнение	0810011811Я
пара - темповое упражнение	0810021811Я
пара - многоборье	0810031811Я
пара - командные соревнования	0810131811Я
смешанная пара - балансовое упражнение	0810041811Я
смешанная пара - темповое упражнение	0810051811Я
смешанная пара - многоборье	0810061811Я
смешанная пара - командные соревнования	0810141811Я
тройка - балансовое упражнение	0810071811Б
тройка - темповое упражнение	0810081811Б
тройка - многоборье	0810091811Б
тройка - командные соревнования	0810151811Б
четверка - балансовое упражнение	0810101811А
четверка - темповое упражнение	0810111811А
четверка - многоборье	0810121811А
четверка - командные соревнования	0810161811А

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального)

задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки."

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная акробатика» осуществляется в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта (далее Учреждение) на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Целью деятельности Учреждения является спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Департаментом физической культурой и спортом города Москвы, ежегодно, а также в соответствии с субсидией, целевой субсидией и привлечением внебюджетных средств.

Подготовка в виде спорта «спортивная акробатика» построена на основе следующих принципов:

1. Комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
2. Преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
3. Вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Годичный цикл в виде спорта «спортивная акробатика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- **Подготовительный этап** (базовый):

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 1,5-2 месяца (6-9 недель).

• **Специальный подготовительный этап:**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

• **Соревновательный период (период основных соревнований):**

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1. Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

• **Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Спортивная подготовка по спортивной акробатике в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная акробатика».

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «спортивная акробатика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике спортивной акробатики, акробатическим элементам;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- совершенствования базовой технике спортивной акробатики, обучение сложным акробатическим элементам и комбинациям;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка (%)	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	18-24	18-24	20-26
Техническо-тактическая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	44-56
Теоретическая подготовка (%)	1-2	4-6	3-5	1-2
Контрольные испытания (%)	1/1	6/6	47/47	50/48
Соревнования (%)				
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	4/4	-
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-3

Таблица № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период
1.	Количество часов в неделю	6	9	14	14	20	20	20	28	28	28	32
2.	Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6	5-6	5-6	6	6	6	6-7
3.	Общее количество тренировок в год	208	260	416	416	624	624	624	728	728	728	728

Таблица № 5

Многолетний план тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

№	Разделы подготовки (кол-во часов в неделю)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2,3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.	3 г.	весь период
1	Теоретическая подготовка	2	5	6	6	6	6	6	19	19	19	23
2	ОФП	132	186	186	186	162	162	162	106	106	106	120
3	СФП	82	145	100	100	109	109	109	154	154	154	177
4	Хореография	44	46	86	86	132	132	132	159	159	159	124
5	Акробатические упражнения	48	50	104	104	208	208	208	208	208	208	176
6	Избранная спортивная дисциплина	-	28	105	105	263	263	263	471	679	679	890
7	Тактическая подготовка	-	-	8	8	12	12	12	30	30	30	38
8	Восстановительные мероприятия	-	-	8	8	12	12	12	52	52	52	56
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	4	21	24	24	30
10	Приемные и переводные испытания	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	6
11	Участие в соревнованиях	2	6	18	18	24	24	24	24	21	21	24
Общее количество часов		312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1456	1664

Таблица № 6

Спортивная подготовка в учреждении предусматривает проведение тренировочных сборов. Финансирование, которых происходит за счет бюджетных средств в пределах субсидии на реализацию государственного задания и ЕКП.

Тренировочные сборы по виду спорта «спортивная акробатика»:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	по решению администрации учреждения
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям г. Москвы	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	по решению администрации учреждения

Участие в соревнованиях спортсменами учреждения, осуществляется в соответствии с ЕКП, утвержденным Департаментом физической культуры и спорта города Москвы в пределах выделенной субсидии, в том числе за пределами Российской Федерации.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивной акробатике»:

Таблица № 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.	2,3 г.	1,2 г.	3,4,5 г.		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5	5
Основные	-	1	1	1	3	3
Главные	-	1	1	1	3	3

Таблица № 8

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки и	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)			Наполняемость групп (чел.)	
			мин.		макс.	мин.	макс.
			юноши	девушки			
Этап начальной подготовки	1 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	7	6	17	12	30
	2 г.	выполнение контрольно-переводных нормативов	8	7	17	12	30
	3 г.	III юн.р.	8	7	17	12	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	II юн.р.	9	8	17	6	20
	2 г.	I юн.р.	9	8	17	6	20
	3 г.	III, II р.	10	9	17	6	16
	4 г.	II р.	10	9	17	6	16
	5 г.	I р.	10	9	17	6	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 г.	КМС	11	10	без ограничений	2	12
	2,3 г.						
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС, МСМК	14	14	без ограничений	1	8

2.2. Оценка деятельности учреждения:

Для оценки деятельности учреждения – два раза в год проводится контрольные и контрольно-переводные испытания.

Основные критерии оценки качества усвоения программы спортивной подготовки является:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности для каждого этапа подготовки;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с утвержденными нормативами;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки;

- результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм ЕВСК по присвоению спортивных разрядов.

2.3. Прием в учреждение:

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7,0 с)	Бег на 30 м (не более 7,4 с)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 3 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)

Прием в учреждение проводится на основании отбора в соответствии с Правилами приема и регистрации заявлений на зачисление детей в государственное учреждение г. Москвы для предоставления услуг по спортивной подготовке.

Зачисление производится приказом учреждения на основании заключенного договора о предоставлении услуг при условии отсутствия медицинских противопоказаний и успешной сдачи тестовых испытаний для зачисления на этап начальной подготовки.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (период этапа) подготовки производится приказом директора школы и по решению Тренерского совета на основании протоколов контрольно-переводных нормативов.

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие перечисленные выше требования, могут, по решению Тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе

(периоде этапа).

Спортсмены прошедшие спортивную подготовку в другом учреждении могут быть зачислены в учреждение при условии успешной сдачи контрольных нормативов, предусмотренных для этапа подготовки с учетом разрядных требований.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки:

развиваемое физическое качество	этап подг-ки НП	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Скоростные качества	1 г.	Бег на 30 м	не более 6,9 с	Бег на 30 м	не более 7,2 с
	2,3 г.		не более 6,7 с		не более 7,0 с
Координация	1 г.	Удержание равновесия на одной ноге	не менее 5 с	Удержание равновесия на одной ноге	не менее 5 с
	2,3 г.		не менее 7 с		не менее 7 с
Гибкость	1 г.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с
	2,3 г.		расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с		расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с
Скоростно-силовые качества	1 г.	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	Прыжок в длину с места	не менее 110 см
	2,3 г.		не менее 110 см		не менее 115 см
Силовые качества	1 г.	Подъем туловища лежа на спине	не менее 10 раз	Подъем туловища лежа на спине	не менее 8 раз
	2,3 г.		не менее 12 раз		не менее 10 раз
	1 г.	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 1 раз
	2,3 г.		не менее 3 раз		не менее 2 раз
	1 г.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	не менее 5 с	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	не менее 5 с
	2,3 г.		не менее 5 с		не менее 5 с

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

развиваемое физическое качество	этап подготовки ТЭ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Скоростные качества	1,2 г.	Бег на 20 м	не более 4,5 с	Бег на 20 м	не более 4,8 с
	3,4,5 г.		не более 4,3 с		не более 4,6 с
Координация	1,2 г.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх	не менее 10 с	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх	не менее 10 с
	3,4,5 г.		не менее 13 с		не менее 13 с
Гибкость	1,2 г.	Шпагат продольный	фиксация не менее 5с	Шпагат продольный	фиксация не менее 5 с
	3,4,5 г.		фиксация не менее 7с		фиксация не менее 7 с
	1,2 г.	Шпагат поперечный	фиксация не менее 5с	Шпагат продольный	фиксация не менее 5 с
	3,4,5 г.		фиксация не менее 7с		фиксация не менее 7 с
	1,2 г.	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу	фиксация не менее 10с	Упражнение «мост» И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу	фиксация не менее 10 с
	3,4,5 г.		фиксация не менее 12с		фиксация не менее 12 с
Скоростно-силовые качества	1,2 г.	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	Прыжок в длину с места	не менее 125 см
	3,4,5 г.		не менее 140 см		не менее 130 см
	1,2 г.	Подъем туловища лежа на полу	не мене 16 раз в течение 30 с	Подъем туловища лежа на полу	не мене 10 раз в течение 30 с
	3,4,5 г.		не мене 18 раз в течение 30 с		не мене 14 раз в течение 30 с
Силовые качества	1,2 г.	Подтягивание из вися на перекладине	не менее 10 раз	Подтягивание из вися на перекладине	не менее 8 раз
	3,4,5 г.		не менее 12 раз		не менее 10 раз
	1,2 г.	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	не менее 5 раз	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	не менее 5 раз
	3,4,5 г.		не менее 7 раз		не менее 7 раз
	1,2 г.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	не менее 30 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	3,4,5 г.		не менее 40 раз		не менее 30 раз
	1,2 г.	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических	не менее 12 с	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках	не менее 10 с

	3,4,5 г.	стоялках	не менее 15 с		не менее 13 с
--	----------	----------	---------------	--	---------------

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

развиваемое физическое качество	этап подг-ки ССМ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Скоростные качества	1 г.	Бег на 20 м с высокого старта	не более 3,8 с	Бег на 20 м с высокого старта	не более 4,4 с
	2,3 г.		не более 3,7 с		не более 4,3 с
Скоростно-силовые качества	1 г.	Прыжок в длину с места	не менее 175 см	Прыжок в длину с места	не менее 165 см
	2,3 г.		не менее 178 см		не менее 168 см
	1 г.	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	не менее 20 раз	Подъем туловища лежа на спине за 30 с	не менее 17 раз
	2,3 г.		не менее 23 раз		не менее 19 раз
Гибкость	1 г.	Шпагат продольный	фиксация не менее 15 с	Шпагат продольный	фиксация не менее 15 с
	2,3 г.		фиксация не менее 20 с		фиксация не менее 20 с
	1 г.	Шпагат поперечный	фиксация не менее 15 с	Шпагат поперечный	фиксация не менее 15 с
	2,3 г.		фиксация не менее 17 с		фиксация не менее 17 с
Силовые качества	1 г.	Подтягивание на перекладине	не мене 15 раз	Подтягивание на перекладине	не мене 8 раз
	2,3 г.		не мене 17 раз		не мене 10 раз
	1 г.	Стойка на руках на гимнастическом ковре	не менее 8 с	Стойка на руках на гимнастическом ковре	не менее 8 с
	2,3 г.		не менее 10 с		не менее 10 с
	1 г.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	не менее 30 раз
	2,3 г.		не менее 45 раз		не менее 35 раз

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

развиваемое физическое качество	этап подг-ки ВСМ	Контрольные упражнения (тесты)			
		Юноши		Девушки	
Скоростные качества	весь период	Бег на 20 м	не более 3,6 с	Бег на 20 м	не более 4,3 с
Скоростно-силовые качества	весь период	Прыжок в длину с места	не менее 185 см	Прыжок в длину с места	не менее 170 см
		Подъем туловища на спине за 30 с	не менее 25 раз	Подъем туловища на спине за 30 с	не менее 20 раз
Силовые качества	весь период	Подтягивание на перекладине	не мене 18 раз	Подтягивание на перекладине	не мене 12 раз
		Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	не менее 50 раз	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
		Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке	не менее 14 раз	Подъем выпрямленных ног до касание над головой из виса на шведской стенке	не менее 12 раз

2.4. Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (5-6 тестовых испытаний) спортсмен переводиться на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4 тестовых испытаний) спортсмен остается на данном этапе еще на 1 год (не более 1 раза);
- при не выполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов (3 и меньше тестовых испытаний) спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

III. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА УЧРЕЖДЕНИЯ.

3.1. Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе находящейся в оперативном управлении Департамента физической культуры и спорта города Москвы по адресу по адресу: Трехгорный Вал, д. 2/4 стр. 1.

Спортивный зал размером – 24x12 м

Таблица № 14

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется на спортивной базе, находящейся в оперативном управлении, а также на базе общеобразовательных школ на основании заключенных договоров. Для реализации спортивной подготовки используются спортивный инвентарь и спортивное оборудование, которое представлено в таблице № 11:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастический ковер	штук	1
2.	Музыкальный центр	комплект	1
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркальная стенка (0,6x2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200x300x40)	штук	20
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страхования	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

3.2. Приобретение спортивного инвентаря и оборудования осуществляется в пределах целевой субсидии выделяемой ежегодно из бюджета города Москвы.

3.3. Спортивной экипировкой учреждение обеспечиваются члены сборной команды школы, принимающие участие в официальных соревнованиях города Москвы.

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
5	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

3.4. Обеспечение медицинского сопровождения:

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «акробатический рок-н-ролл».

Для прохождения углубленного медицинского осмотра (далее УМО) заключается договор с медицинским учреждением. УМО осуществляется 2 раза в год. Заключение о прохождении УМО дает право проходить спортивную подготовку и выступать на соревнованиях.

Тренировочный процесс осуществляется под контролем медицинского персонала учреждения.

Методический отдел организует своевременное прохождение УМО спортсменами в медицинских учреждениях и строго следит за выполнением требований о допуске спортсменов к тренировочным занятиям.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя:

4.1.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в спортивной акробатике.

4.1.2. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые отвечают специфическим требованиям соревновательной деятельности в спортивной акробатике. В ходе тренировочного процесса выбирается работа, строго соответствующая характерным особенностям спортивной акробатики, с использованием многократных повторений главных частей акробатических элементов.

4.1.3. Хореография. Учить воспринимать музыку, передавать в движении её содержание, закреплять и совершенствовать элементы музыкальной грамоты и двигательные навыки, работать у станка: отрабатывая упражнения на осанку, пластику, гибкость. Танцевальные упражнения, составление и отработка программ.

4.1.4. Акробатические упражнения. Изучение техники выполнения акробатических элементов.

4.1.5. Избранная спортивная дисциплина. В спортивную акробатику вошли следующие виды: женская пара, мужская пара, смешанная пара, женская группа, мужская группа. В зависимости от спортивной дисциплины организуется спортивная подготовка и тренировочный процесс.

4.1.5. Тактическая подготовка. В процессе тренировки и соревнований спортсмен приобретает и совершенствует тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление.

4.1.6. Восстановительные мероприятия. Подразделяются на активный и пассивный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

4.1.7. Инструкторская и судейская практика. Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения занятий и спортивных мероприятий в группах начальной подготовки. Они должны уметь проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

4.1.8. Приемные и переводные нормативы. Тестирование необходимо для выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по этапам спортивной подготовки с целью перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4.1.9. Участие в соревнованиях. Тренировочные соревнования проводятся с целью определения уровня изучения отдельных элементов спортивной акробатики. Контрольные соревнования позволяют распределить спортсменов в подгруппы по степени освоения упражнений перед основными соревнованиями.

4.2. Инструкторская и судейская практика.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

4.3. Теоретическая подготовка:

4.3.1. Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов в спортивной акробатике. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать

технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших танцоров.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10 -15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений спортивной акробатики, методики обучения, правил соревнований.

4.3.2. Содержание теоретической подготовки:

Таблица № 16

№	Тема занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1г.	2г.			
1.	Физическая культура и спорт в России		1		1	1
2.	Развитие вида спорта в России и за рубежом		1		1	1
3.	Правила поведения в спортивном зале во время тренировочного занятия	1	1	1		
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена			1	1	1
5.	Правила соревнований, их подготовка и проведение				2	1
6.	Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой	0,5	1	1	1	1
7.	Терминология акробатических упражнений	0,5	1	1	1	1
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений			1	1	1
9.	Планирование спортивной тренировки				2	3
10.	Общие основы методики обучения и тренировки акробатов				1	2
11.	Основы техники акробатических упражнений				2	2
12.	Врачебный контроль и первая помощь при спортивных травмах				2	3
13.	Массаж и самомассаж				2	3
14.	Формирование культуры межличностного общения и сотрудничества	В течение всего периода подготовки спортсменов				
15.	Просмотр и анализ соревнований			1	1	2
	Психологическая установка перед соревнованиями				1	1
Всего часов		2	5	5+1	17+2	20+3

4.4. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

4.5. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

4.6. Требования к работе тренеров:

- осуществляет набор в спортивную школу желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний;
- проводит тренировочную и воспитательную работу;
- использует разнообразные приемы, методы и средства обучения;
- использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки спортсменов и их оздоровление;
- проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся;
- обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности спортсменов, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность тренировочного процесса;
- содействует исключению случаев применения спортсменами различных видов допингов;
- разрабатывает годовые и текущие планы подготовки;
- ведет учетную и отчетную документацию;

- ведет систематический учет, анализ, обобщения результатов работы;
- информирует администрацию о всех изменениях расписания, состава групп, несчастных случаях (травмах), происшедших во время занятий, соревнований, сборов, в помещениях школы и т.д.;
- выполняет требования по эксплуатации спортивного зала и оборудования, правила техники безопасности и внутреннего трудового распорядка.

4.7. Функции тренерского совета:

- **управленческие:** совещательные, диагностические, контрольные;
- **методические:** информационные, аналитические, развивающие, обучающие;

Совет создан с целью:

- реализации государственной и региональной политики по вопросам спортивного образования;
- координации деятельности тренерского коллектива школы;
- внедрение в практику достижений педагогической науки и передового тренерского опыта;
- решение вопросов реализации спортивной подготовки в ГБУ «Спортивная школа № 29 «Хамовники» Москомспорта.

Тренерский совет решает следующие задачи:

1. Обсуждение и разработка планов тренировочного процесса.
2. Заслушивание и обсуждение информации и отчетов тренеров школы.
3. Доклады представителей организаций, взаимодействующих со школой по вопросам воспитания и образования спортсменов, в том числе сообщения об охране здоровья спортсменов и других вопросов спортивной деятельности.
4. Определение стратегии тренировочного процесса.
5. Выбор типовых и анализ авторских, модифицированных, адаптированных и других программ.
6. Выбор форм, методов и технологий, реализуемых в тренировочном процессе.
7. Организация работы по повышению квалификации тренеров, развитие их инициативы, распространение передового тренерского опыта.
8. Организация проведения опытно - экспериментальной работы.
9. Определение направления методического взаимодействия с другими организациями.

10. Определение режима занятий в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, порядок комплектования групп, возраста набора спортсменов, форм оценки тренировочной деятельности.

11. Подготовка рекомендаций тренерских работников на курсы повышения квалификации, а также представление работников к различным видам поощрения.

12. Обсуждение результатов контрольно-тренировочных сборов во время каникул (лагерная кампания).

4.8. Методический отдел:

- создает необходимые условия спортсменам для усвоения программ физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного направления, в соответствии с планом работы.

- осуществляет методическое обеспечение тренировочного процесса, участие в повышении квалификации тренерского состава.

- разработка методических пособий, положений, рекомендаций по допингу, проведения открытых уроков, мастер-классов, ГТО

- систематическое рассмотрение индивидуальных планов, изучение, обобщение и распространение передового опыта работы тренеров.

- подготовка отчетов, отражающих деятельность спортивной школы 5ФК

- разработка, оформление и ведение документации, регламентирующей тренировочную, спортивную, методическую, массовую и другую деятельность, определенную Уставом учреждения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Правила соревнований по виду спорта «спортивная акробатика»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (Приказ Министерства спорта РФ № 1105 от 30 декабря 2014 г.)

Интернет ресурсы:

1. www.fig-gymnastics.com - сайт Международная федерация гимнастики (FIG);
2. www.minsport.gov.ru — сайт Министерства спорта Российской Федерации;
3. www.sport.mos.ru - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы;
4. www.acrobatica-russia.ru - сайт Федерации спортивной акробатики России;
5. www.acrobatica-moscow.ru - сайт Федерация спортивной акробатики Москвы.