



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО
Министр спорта
Белгородской области
Н.Ю. Жигалова
« » 202_г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУ «СШОР
№ 4 Белгородской области»
О.А. Лушева
« » 202_г.



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

По этапам подготовки:

Начальная подготовка- 2 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Белгород 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910 (далее – ФССП).

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, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

3. Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, соревнования проводятся в виде выполнения акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры. В соревнования входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два-три обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках - темповое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых упражнениях - статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие разряды).

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная акробатика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

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	003	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 - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинированные упражнения состоят из элементов, характерных как для балансового, так и для темпового упражнений. Оцениваемая трудность парных и групповых балансовых элементов не должна превышать трудность динамических (темповых) элементов более чем в 2 раза, и наоборот, трудность динамических (темповых) элементов, не должна превышать двойной стоимости балансовых элементов.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй – прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски.

Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера.

В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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. (Таблица 2).

Возраст 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.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10-25
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-6

Наполняемость групп определяться школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика». В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обещающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающие особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься спортивной акробатикой и имеющие письменное разрешение врача.

На этапе предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники, формирование базовых элементов и соединений. волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (УТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах учебно-тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

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

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию

2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. (таблица 3)

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Таблица 3

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	520	624	728	832	936	1248

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия спортсменов.

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. С учебно-тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Возрастной период с 6 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (специализацию в избранном виде). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у обучающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У

девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи, с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

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

Формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды учебно-тренировочных занятий:

- Индивидуальные. Используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всей группы, но каждый спортсмен выполняет самостоятельное задание. Это позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает спортивное мастерство, самостоятельность и чувство ответственности.

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.

- Групповые. Применяется в процессе всего учебно-тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Такая форма предоставляет возможность распределить всех обучающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по общности решения задач, по развитию тех или иных качеств.

- Смешанные. комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм. нужна для совершенствования техники, мастерства и восстановления

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – 2х часов

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3х часов

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4х часов

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 х часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

Таблица 4

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 (или) специальной физической подготовке	-	14	14	14

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

- спортивные соревнования

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине – малые, средние, значительные и большие. По направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По координационной сложности: на выполняемые в стереотипных (не требующих значительной мобилизации координационных способностей) условиях, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности. По психической напряженности: на более и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, задачам спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося (Таблица 5)

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

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.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обещающих, положениям (регламентам) об официальных, спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации 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.

Обучающиеся, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого учебно-тренировочного занятия. При этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузок, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной работы, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена. Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляются планы на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся

соответствующие коррективы в их содержание, при этом обязательно сохраняется динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена

4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебный план составляется и утверждается школой ежегодно на 52 недели в часах (Приложение № 1).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Учебно-тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

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

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

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

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

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный

вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. При этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовке в сторону увеличения последней.

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

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными нормативными актами ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматриваются:

- график (расписание) учебно-тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- минимум один учебно-тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения учебно-тренировочных сборов и обратно);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

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

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

5. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы составляется школой 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.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ 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 для групп учебно-тренировочного этапа и выше	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Работа с родителями	-консультации и просветительская работа с родителями -проведение родительских собраний -привлечение родителей к проведению соревнований и мероприятий	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению	В течение года

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Проведение инструктажа по правилам техники безопасности	- месячник по предупреждению дорожно-транспортного травматизма - проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни - проведение бесед на тему безопасного поведения в зимне-осенний период, летнее время.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

		награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.3.	Подготовка к сдаче норм ГТО	-участие в сдаче нормативов ГТО -проведении тренировок с целью подготовки к сдаче нормативов ГТО -проведение лекций и знакомство с процессом закаливания организма	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков 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
4.2.	Игровое моделирование в учебно-тренировочном процессе	- проведение учебно-тренировочного процесса -формирование мотивации у спортсмена -укрепление уверенности в себе - мысленное прорабатывание соревновательных событий -мысленное создание собственного портрета -воображение поздравлений от тренера-преподавателя и близких людей -визуализация -осознание достигнутых успехов	В течение года
5.	Работа с родителями		
	Установить партнерские отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а следовательно, как залог успешности спортивной школы	- родительские собрания в группе -педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей -информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК - индивидуальные консультации	В течение года

		-участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях -участие в конфликтной комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений	
--	--	---	--

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий (таблица № 7)

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также 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 или индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами). 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.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

			<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p>
	<p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1 раз в месяц</p>	
<p>Антидопинговая викторина</p>	<p>«Играй честно»</p>	<p>По назначению</p>	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p>
	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>
<p>Родительское собрание</p>	<p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов</p>

	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	---------	--	----------------	---

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа учебно-тренировочной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Тренеру-преподавателю необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. В учебно-

тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у воспитанников соответствующих двигательных навыков. На учебно-тренировочном этапе спортсмен должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый спортсмен должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит воспитанников с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку.

Судья по спортивной акробатике должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из 10 человек, в составе: ПСБ (председатель судейской бригады), судья по трудности, 4 судьи по технике исполнения и 4 судьи по артистизму;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

- упражнения оценивают из 30 баллов; за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки: - мелкие ошибки - 0,1 балла; - значительные - сбавка 0,2-0,3 балла; - грубые - сбавка 0,5 балла; - падение - 1балл;

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифных листов, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8

Таблица 8

Умения и навыки	Этапы подготовки		
	УТЭ	СС	ВС
Работа с документацией	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий	Составление рабочих планов по микроциклам
Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести	Проведение учебно-	Проведение учебно-

	разминку в группе Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры	тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Изучение правил соревнований Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

8. 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». Школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно- учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае

необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле. Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное занятие.

Спортивная акробатика – вид спорта со сложной координацией движения, где результаты оцениваются по качеству выполняемых в сложных и необычных условиях упражнений.

Спортсмены, занимающиеся в парных и групповых видах акробатики, делятся на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более большого роста и веса, чем верхние. Они обладают большой мышечной массой, хорошо развитым чувством баланса. Верхние - меньшего роста и веса, обладают высоким уровнем развития силы рук и плечевого пояса, развитым чувством ориентировки в пространстве при выполнении разнообразных сложнокоординационных статических и динамических упражнений.

Многие акробатические упражнения, как статические, так и динамические выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, а кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнения, эмоционального состояния акробата.

Энергетические затраты за тренировку в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства колеблется у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56%. Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие занятий спортом на организм; - определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- выявление ранних признаков нарушений состояния здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур для восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи с чем, увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых) проводятся не только во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, но в свободное время.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна. Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин. К медико-биологическим средствам восстановления на учебно-тренировочном этапе относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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 объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий; соблюдение режима дня.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Планирование восстановительных мероприятий для обещающихся представлены в таблице 9

Таблица 9

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством

врача. Все препараты и субстанции проверяются в «запрещенном списке» «Всемирного антидопингового кодекса» ВАДА

С ростом объёма средств СФП, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортивная акробатика - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники в парных или групповых видах. Спортсмены, специализирующиеся в акробатике, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий. Многие упражнения в акробатике выполняют при задержке дыхания. Кислородный запрос при прыжках относительно невелик, а кислородный долг при этом может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от сложности упражнений, от продолжительности отдыха между подходами, от эмоционального состояния спортсмена. Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах углубленного уровня обучения, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение

приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами. Медико-биологический контроль за учебно-тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

III. Система контроля

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию 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 школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

1. 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;
- формирование двигательных умений и навыков, овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- 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»;
- повышение уровня физической подготовленности всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- 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;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- сохранение здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика».

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

Формы аттестации	Оценочный материал	Примечание
Контрольные тесты (Вопросы для контрольного тестирования Приложение 2)	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается заключения медицинским центром по всем видам исследования
Собеседование	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов подготовки .
Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя и комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка показателей по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Контрольно-переводные нормативы принимаются раз в год: в начале года (декабрь, январь) результаты заносятся в протокол и обсуждаются на Педагогическом совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем, инструктором-методистом и (или) представителями администрации спортивной школы.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Зачисление обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением Тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора спортивной школы зачисляются на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на Тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающимися и заявления их родителей (законных представителей).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обещающих по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

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

№ 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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.			не менее		не менее	

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ 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	с	не менее	

	гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения		–	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»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис	количество раз	не менее	

	хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук		15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке школы):

1.1. Гриф согласования с руководителем школы;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Характеристика вида спорта;

III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки

годовой цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годового цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В занятия следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера-преподавателя), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициативность.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Учебная программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола обучающихся.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации (группы 1-2-го года обучения) разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки (3-5 год обучения) в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в этот период обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СФП и СДП большое внимание следует уделять правильной осанке и воспитанию вкуса к красоте движений.

На учебно-тренировочном этапе из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера-преподавателя и врача.

Тренер-преподаватель должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе.

Тренер-преподаватель и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение,

сауна, душевые процедуры и т.п.). Все обучающиеся обязаны два раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен готовить своих воспитанников к искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях, ибо достижение побед в спорте зависит не только спортивно-технической, но и от тактической и психологической подготовки.

Вооружив своих учеников тактическим мышлением, тренер-преподаватель на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по учебно-тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (КМС) и выступление на региональных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

Этап высшего спортивного мастерства.

Группы высшего спортивного мастерства комплектуются из спортсменов, достигших высоких результатов и являющимися мастерами спорта России, как правило, Кандидатами или членами команд региона и страны.

В связи с тем, что в этих группах учебно-тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров-преподавателей, материал по ОФП и СФП подбирается тренерами-преподавателями индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и современных требований по подготовке акробатов высокого класса.

Программа подготовки составлена только на два года. Дальнейший учебно-тренировочный процесс, поиск новых акробатических элементов и соединений, их совершенствование идут в тесном содружестве тренера-преподавателя и спортсмена.

На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских и международных соревнованиях, а также выполнение требований по спортивной подготовке.

Годичный цикл подготовки строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне увеличения общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время восстановительных мероприятий.

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки в группах, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях:

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития. я.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в городе Екатеринбурге, Свердловской области. Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития спортивной акробатики в стране.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата, мышцы. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий спортивной акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в городе Екатеринбурге, Свердловской области.

Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития спортивной акробатики в стране.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата, мышцы. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий спортивной акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека.

4. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема тренировочных нагрузок и соревнований. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой.

6. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях спортивной акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Оказание первой помощи при травмах. Действие высокой температуры, озноб, замерзание, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм при занятиях спортивной акробатикой. Виды кровотечения и способы остановки кровотечения. Перевязки. Наложение первичной шины. Ушибы, вывихи, переломы закрытые и открытые. Правила предупреждения спортивного травматизма: организация мест занятий, применение методики обучения, обеспечение страховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, лонж, воспитание сознательности и самодисциплины обучающихся. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка

как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах. Понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки. Утомление. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

8. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила ведения, формы. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Перспективное, текущее, оперативное планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды спортивной тренировки, задачи, содержание занятий. Индивидуальные планы и графики учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий, недельная нагрузка. Планирование личных результатов спортсмена: оперативное, текущее, перспективное. Основные положения планирования. Календарь спортивных соревнований по спортивной акробатике, его роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Методы обучения: соревновательный, игровой. Значение и содержание разминки на тренировке и соревнованиях. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь и страховка как основа безопасности выполнения упражнений в период разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений. Соревнования как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Физические качества, методика их развития. Понятие о тренировке. Тренировка как многолетний труд. Основные задачи круглогодичной спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки: техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, волевая подготовка, психологическая и тактическая подготовка. Роль круглогодичной тренировки в процессе повышения спортивного мастерства. Специфические особенности спортивной тренировки в различных видах спортивной акробатики. Спортивная форма, методы ее сохранения.

10. Основы техники акробатических упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в отдельных видах акробатики: парные мужские, женские, смешанные упражнения, групповые мужские, женские упражнения. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений. Биохимическая характеристика парных и групповых упражнений. Понятие о балансе, его роль в подготовке акробатов. Баланс в парных и групповых упражнениях. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок. Понятие о темпе и ритме в акробатических упражнениях. Фазы и элементы акробатических прыжков: разбег, темповой подскок, толчок, вращение, приземление. Анализ и разбор техники акробатических элементов и соединений.

11. ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Направленность общей и физической подготовки обучающихся. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. СФП и ее место в тренировке.

12. Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение спортсмена в быту и школе. Права и обязанности обучающегося в СШ. Моральные качества свойственные спортсмену: добросовестность, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Взаимопомощь, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, уважение к старшим неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсмена. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств спортсмена. Роль и значение ДЮСШ в воспитании морально-волевых качеств обучающихся. Самостоятельность как один из факторов морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки. Критика и самокритика в воспитании спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробатов. Совершенствование психологических функций таких как: тактического мышления, способности быстро принимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка спортсмена к определенному соревнованию: сбор информации об условиях проведения соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей и сил и возможностей соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств как основа сознательного управления поведением при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Применение саморегуляции психологического состояния в условиях соревнований.

13. Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений, движений. Основные термины, обозначающие индивидуальные элементы и соединения в спортивной акробатике. Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения (название должно раскрывать содержание), определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног. Определение основных терминов акробатических прыжков, парно-групповых упражнений. Требования к составлению и форме записи акробатических элементов соревновательной программы.

14. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыкального сопровождения учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике. Музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, стаккато, легато). Музыкальный размер, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для парных и групповых упражнений.

15. Правила соревнований. Планирование и проведение соревнований. Виды соревнований. Подготовка мест соревнований. Составление графика соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Судейские бригады по видам спортивной акробатики, их численный состав. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила, специальные требования, ошибки при выполнении упражнения. Классификация ошибок. Определение результатов соревнований. Капитан команды, его права и обязанности. Права и обязанности участников. Спортивная соревновательная форма спортсмена.

16. Оборудования и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход, хранение, ремонт, правила пользования, контроль над исправностью инвентаря и оборудования. Обзор новинок спортивного оборудования.

17. Антидопинговые правила. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Перечень основных антидопинговых мероприятий.

Практическая подготовка

Учебно-тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории. Освоение практического материала зависит от квалификации тренера-преподавателя, материально-технической базы, поставленных целей и задач. Практическая часть учебно-тренировочного занятия состоит из изучения и совершенствования соревновательной программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся спортивной акробатикой.

С помощью средств общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной специализации по ОФП.

Средствами общей физической подготовки в спортивной акробатике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах НП и УТ в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибания, вращения и махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

В группе начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осадки рекомендуется использовать строевые упражнения и игры на внимание. Много времени следует уделять упражнениям, заимствованным из других видов спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика).

Различные виды бега служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

формирование навыков совместных коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач. Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

- Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движение рук: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприсяду и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

- Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

- Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

- Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

- Лазанье и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

- Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

- Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

-Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

- Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

- Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

- Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол 90 градусов в висе на гимнастической стенке - держать;
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на гимнастической скамейке.

2. Упражнения для развития гибкости:

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на скакалке простые и с двойные;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты:

- пробегание отрезков на скорость;

- выполнение различных упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости:

- бег- 30-45 мин.

- многократное повторение упражнений, круговая тренировка;

- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений;

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная парно-групповая подготовка:

- парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;

- поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;

- составление и отработка соревновательной композиции.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого обучающегося.

Техническая подготовка.

Базовые элементы в спортивной акробатике.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты - наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного обучающегося;

- равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги

свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке, согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

- полуперевороты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

- сальто - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в без опорном положении через голову. Разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов - парные упражнения - предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это - балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки - важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения. В зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском - с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего - совпадающей и не совпадающей;

- поддержки - выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего - в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

- упоры, стойки, равновесия - общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом, с опорой на руках или руке, ноге, плече, голове, с разными положениями нижнего, стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными. При смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны. Темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо». Характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический - причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности обучающихся здесь наиболее высоки, по сравнению, с другими видами упражнений. Возросли значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов. От каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений - упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» - создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы обучающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них обучающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Хореография

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений – это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, современный танец, народные танцы так же партерная хореография.

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

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Для данной программы хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия. Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине. Перечень элементов экзерсиса можно увидеть в таблице.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

1) развитие двигательных способностей обучающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют: упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;

2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. п.);

3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

4) развитие музыкальности, ритмичности;

5) обучение мягкости движений;

6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм. Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности

с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности. В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

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

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;
- плавность, не нарушаемая прерываниями;
- разнообразие во взаимодействиях партнеров;
- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению;
- разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;
- баланс между хореографией и элементами трудности;
- равномерное распределение движений различного характера;
- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

Практическая подготовка по этапам обучения

ОФП для всех групп

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

Группа начальной подготовки (1 год обучения)

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния акробатики в РФ. Правила спортивной гигиены – гигиенические требования к одежде, обуви, внешнему виду, местам проведения тренировок. Уход за телом, полостью рта. Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Правильная осанка – что такое

правильная осанка. Как надо держать спину, плечи, голову. Как надо правильно ходить, сидеть. Терминология в классическом тренаже.

СФП

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

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

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

На середине

- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. Танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.
- Постановка рук – подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.
- Равновесия: стойка на носках (держать 4 – 8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие,
- Поворот переступанием на 180 – 360
- Прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другую в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь
- Упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д.
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Упражнения для развития гибкости.
- Игры под музыку – согласование действий, играющих с музыкой.
- Самостоятельная работа обучающихся – волны руками, равновесия, повороты.

Акробатические упражнения

Группировка – сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

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

Парные и групповые упражнения

Парные упражнения:

- хваты: лицевой, одноименный, глубокий;
- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед – руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;
- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. – выпад (правой, левой);
- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной – вторая согнута в колене – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».

Групповые упражнения:

- Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) – лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий;
- Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н.,В.- «мост» опорой на бедра С.
- Н. и С. Стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».

Группа начальной подготовки 2 года обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния акробатики в РФ. Правила спортивной гигиены – гигиенические требования к одежде, обуви, внешнему виду, местам проведения тренировок. Уход за телом, полостью рта. Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Правильная осанка – что такое

правильная осанка. Как надо держать спину, плечи, голову. Как надо правильно ходить, сидеть. Терминология в классическом тренаже.

СФП

Упражнения для развития ловкости:

- повторение программы 1-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз - назад, скрестно и комбинированно – например: махом правой коснуться кисти левой и т.д.) – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90,180,360);
- в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое), сгибание и □
наружу, кисти рук собраны в кулак);
- из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;
- в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев; махи (правой, левой в различных направлениях);
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват); наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;
- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90,180,360;
- прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год обучения, вверх на высоту (1/3,1/2 роста спортсмена), с поворотами на 90,180,360, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные)

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения для развития силы и быстроты:

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

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 1 г.об.

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

На середине

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

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

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

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

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

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

- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, координации движений.

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

- Самостоятельная работа – танцевальные шаги, повороты, волны.

- Игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.

Акробатические упражнения

- кувырок вперед, назад, боком в группировке;

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

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

Парные и групповые упражнения

Парные упражнения:

-Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/;

-Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.;

-Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/;

-Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;

-Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/;

- с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении;

-В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени;

-Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;

-Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. –через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);

-В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;

-В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.

Групповые упражнения:

-В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. В «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу;

-В. - стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;

В.- сидит в «шпагате», С. И Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;

-Н. и С. Стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. С их поддержкой;

-В. – с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) – соскок;

-В.- рондат (переворот боком)-1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С.

-В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.

-В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.

-В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н.и С.;

-С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Теоретические занятия

Личная гигиена. Правила соревнований по акробатике. Оборудование и спортивный инвентарь. Правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правильная осанка: Краткие сведения о строении организма человека, нарушение осанки. Терминология в классическом тренаже. Ритмическая координация – согласование выполняемых движений с ритмом, динамикой, характером музыкальных произведений. Богатство русской хореографии: русские пляски – игры (хоровод, кадрили).

СФП

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

2. Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 серий и более);

- с поворотами на 90 и 180°;

- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

3. Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут):

- прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;

- сальто вперед и назад в группировке.

4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола обучающихся.

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

6. упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Хореография

Совершенствование осанки.

Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 2-3г.об.

2. Сочетание деми плие и гранд плие по I, II, Vп.н.

3. Батман тандю крестом с релеве по 2

4. Батман тандю жете на 45 с 43оте по 2

5. Ронд де жамб пар теранндеор и анн дедан

6. Сюрле ку де пье с батман фондю

7. Батман фраппе крестом по V в положении на носок

8. Батман девелопе крестомпо V в положении на носок

9. Гранд батман крестом с релевепо V в положении на носок

10. Целостная волна лицом к опоре

На середине:

- Маленькое адажио – 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.
- Танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка». Танцевальное соединение на основе этих шагов.
- Движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде. Взмахи руками в сочетании с прыжками. Расслабление из основной стойки руки вверх в положение – стоя на колене. Соединение взмаха и расслабления. Боковая волна.
- Одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами.
- Равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п.
- Самостоятельная работа над ошибками.
- Прыжки: повторение пройденного материала. Изучение перекидного прыжка. Прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.

Акробатические упражнения

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;
- из основной стойки - «мост» – опуститься и встать;
- стойка на руках – кувырок вперед; - из стойки на руках - «мост» - встать (переворот вперед на две ноги);
- «Вальсет»
- «рондат»;
- обучение «фляку»
- кувырок вперед с разбега на горку матов;
- обучение - «сальто» вперед.

Парные и групповые упражнения

- парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;
- групповые упражнения для женской группы: нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень; нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней; верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой.
- групповые упражнения для мужской группы: нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние – стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

4. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике – 2017-2020 г.г.). Спортсмены

разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике – 2017-2020 г.г.).

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Теоретические занятия

Гигиена, режим питания. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Правила спортивной гигиены. Минимальное пребывание на свежем воздухе. Упражнения для закрепления осанки. Терминология в классическом тренаже. Связь выразительности движений с содержанием музыки.

СФП

- совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах – прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360,
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Хореография

- элементы классического танца у опоры:
 1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра.
 2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
 3. Батман жете в сочетании с батман тандю.
 4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
 5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра.
 6. Батман фραπε в сочетании с релеве, батман жете, дубль батман фραπε.
 7. Батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню.
 8. Ронд де жамб ан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд.
 9. Батман девелопе в сочетании с гранд плие. 10. Гранд батман жете крестом по Vп.н.
 10. Махи в кольцо назад.
 11. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
 12. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (45оте),
 13. Подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
 14. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

- Танцевальные шаги: «моталочка», «подбивка» в русском стиле; движения в восточном стиле.
- Учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов.
- Одноименный поворот в аттитюде на 360; сочетание различных шагов, прыжков с последующим поворотом на 360.
- Равновесие: затяжка назад у опоры, из выпада вертикальное равновесие в аттитюде, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата.
- Прыжки: перекидной прыжок в равновесие; со сменой ног впереди в равновесие; толчком дух в шпагат «разножка».
- Волна туловищем из разных исходных положений, взмахи руками и туловищем из седа на пятках и последующим расслаблением.
- Самостоятельная работа: позиции рук перед зеркалом; прыжки; равновесия (работа над ошибками).

Акробатические упражнения

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

- перекидка вперед и назад на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов.
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад – переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике 2017-2020 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2017-2020 г.г.).

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Теоретические занятия

Влияние физических упражнений на обучающихся. Гигиена питания. Врачебный контроль. Планирование тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Правильная осанка. Как изменяется осанка при занятиях хореографией. Терминология в классическом тренаже. Объяснения и запоминание названий упражнений в занятиях хореографией. Связь выразительности движений с содержанием музыки.

СФП

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.
2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.
3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).
4. Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.
5. Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
6. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

1. Деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра. по всем позициям ног
2. Батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве по I, Vп.н.
3. Батман жете на п/п с деми плие, батман тандю.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.

5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра.
6. Батман фραπε, дубль батман фραπε.
7. Батман фондю
8. Ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девелопе с деми и гранд плие.
10. Гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие.
11. Махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки – подскоки из V в V позицию.
14. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
15. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

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

Акробатические упражнения

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания
- курбет в шпагат;
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед – в группировке, согнувшись;
- из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь в упор лежа

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г. 2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).

Учебно-тренировочная группа (4 год обучения)

Теоретические занятия

Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиена питания. Самоконтроль при занятиях акробатикой. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробата.

Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой. Терминология в классическом тренаже. Умение правильно пользоваться терминологией на занятиях хореографией. Значение хореографической подготовки в исполнении спортивных композиций. О выразительности движений. Способность передавать определенное эмоциональное состояние движениями. Беседы о балете (Галина Уланова, Майя Плисецкая).

СФП

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

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

Обучение элементов экзерсиса на полупальцах.

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

На середине:

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

Изучение и совершенствование техники в избранном виде

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

Изучение и совершенствование элементов 2 и 1 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной

акробатики 2017-2020 г.г. 2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).

Обязательная программа 1 спортивного разряда составляется на основе специальных и общих требований обязательной программ 2017-2012 г.г.

Учебно-тренировочная группа (5 год обучения)

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся. Гигиена питания, режим спортсмена. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Планирование спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка акробата. Общие основы методики обучения и тренировки акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований по акробатике. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой. Правильная осанка. Коррекция нарушения осанки. Терминология в классическом тренаже. Умение правильно использовать терминологию в занятиях хореографией. Значение хореографической подготовки в занятиях спортивной акробатикой. Мимика и пантомима – средства хореографии, их значение. О выразительности движений. Поза, перемещение, темп, ритм – способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального.

СФП

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

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

Хореография

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

Акробатические упражнения

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

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-

групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы

2. Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте. Учебно-тематический план для спортивной школы представлен в Приложение № 3

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

В соревнования входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В соревнованиях принимают участие только пары, группы, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний.

В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений). Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 6 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-10 годам.

Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, равномерно распределяющие нагрузку на весь организм. В процессе тренировок дети учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Занятия спортивной акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств, укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность спортивной акробатики. Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность,

упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации. В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания. Акробатические упражнения — это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров. Во всех видах спортивной акробатики существует единая система подготовки. Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке и включают в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру-преподавателю необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать рост-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма. Проблема парной и групповой акробатики в том, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и тренер-преподаватель ставит задачу, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меня одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют от 2 до 4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

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

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка, четверка. Уже на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав выполняет три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте

12 x 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных, групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

Правилами соревнований установлены следующие требования к одежде участников:

1. Выбор соревновательного костюма, аксессуаров и приспособлений оценивается ПСБ. Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, а костюм элегантным и дополнять артистическую часть упражнения. Он также не должен отвлекать внимание спортсменов от выступления, вынуждая поправлять его.
2. Партнеры должны быть одеты в одинаковую или гармонично подобранную форму.
3. Женщины и девушки выступают в купальниках, комбинезонах или купальниках с юбкой. Допускаются трико телесного цвета. Купальники могут быть с рукавами или без, но танцевального стиля с узкими лямками не допускаются.
4. Юбки должны прикрывать нижний край тазовой области купальника, но не свисать ниже него и быть свободно или плотно прилегающими.

- Стиль юбки (контур и декорирование) свободный, но юбка должна всегда возвращаться на бедра спортсменки.
 - Модель по типу балетной "пачки", "папуасской травы" и в стиле платья запрещены.
 - Юбка должна быть едина с купальником. (Она не должна отделяться).
5. Мужчины и юноши могут выступать в купальниках вместе с гимнастическими шортами или брюками. Цельные костюмы/комбинезоны также разрешены.
 6. Дизайн костюма должен соответствовать половому признаку спортсмена.
 7. Темные цвета брючин у комбинезонов, брюк или трико разрешаются, только, если по всей длине ног от бедра до лодыжки эти цвета заполняются декоративными узорами или аппликациями светлого цвета. Это заполнение должно быть простым и без излишеств. Длина и тип ткани брючин должны быть идентичны на двух ногах. Только декорации на брючинах могут быть различными.
 8. Из соображения безопасности запрещается иметь свободно свисающие одежду, подвязки и аксессуары. Все костюмы, мужские или женские, должны быть облегающими, чтобы позволить судьям как следует оценивать линии тела.
 9. Вся одежда должна быть скромной, включая использование надлежащих предметов нижнего белья. Край купальника на бедрах не должен быть выше подвздошного гребня (тазовых костей). Вырез на груди не должен опускаться ниже середины грудинной кости, а на спине нижнего края лопаток. Кружева и прозрачный материал на туловище должны быть полностью на подкладке.
 10. Запрещены провокационно-вызывающие (нескромно открытые) модели, подобие купальных костюмов, в виде профессиональной униформы, а также дизайны, использующие фоторепродукции.
 11. Участники могут выступать босиком или в обуви, которая должна быть телесного или белого цветов, чистая и в хорошем состоянии. Мужчины, выступающие в брюках, должны быть обуты (чешки, носки).
 - 1.2 Эмблема, определяющая принадлежность спортсменов к субъекту РФ должна быть ясно видна на соревновательном костюме. Она может быть пришита или входить в дизайн ткани.
 13. Права на рекламу определены в Правилах ФИЖ о соревновательной одежде и Рекламе.
 14. Каждое нарушение, касающееся соревновательного костюма, наказывается ПСБ.
- Аксессуары и Приспособления
15. Ювелирные украшения, включая серьги, шпильки, цепочки, ожерелья, кольца, браслеты и пирсинг не разрешаются.
 16. Блестки, камни, пояса, и кружева должны быть едины с тканью или надежно пришиты к костюму, но если они ранят участников, то ответственность за это несут тренеры и спортсмены.
 17. Заколки, ленты, резинки, банты, удерживающие волосы должны быть безопасны. Другие аксессуары (диадемы, перья, цветы) не разрешаются.
 18. Любые рисунки на лице не допускаются. Макияж должен быть скромным, не вызывающим и не изображать театральный образ (животного или человека).
 19. Приспособления, типа поясов или подкладок для головы, облегчающие выполнение элементов, не разрешаются. Тэйпы (бинты, пластыри) и поддерживающие биндажи должны быть нейтрального цвета. Любые исключительно необходимые фиксирующие приспособления, например, в виде скобок на колене, которые не имеют нейтрального цвета, могут быть надеты без штрафа, если команда сделает официальное заявление к Техническому Комитету для специального разрешения.
 20. Каждое нарушение наказывается ПСБ.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта "спортивная акробатика".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установлены ФССП.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15)

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16);

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.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми 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 (0,6х2 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 (200х300х40 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	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1

			ося								
8.	Футболка	штук	на обучающег ося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастическ е	пар	на обучающег ося	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающег ося	–	–	1	1	2	1	2	1

2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность школы педагогическими, руководящими и иными работниками: каждый специалист должен иметь соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладать знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

В организации, реализующей дополнительную образовательную программу, создаются условия:

- оказания постоянной научно-теоретической, методической и информационной поддержки педагогических работников по вопросам реализации программы, использования инновационного опыта других организаций;

- стимулирования непрерывного личностного профессионального роста и повышения уровня квалификации педагогических работников, их методологической культуры, использования ими современных педагогических технологий;

- повышения эффективности и качества педагогического труда;

- выявления, развития и использования потенциальных возможностей педагогических работников;

- осуществления мониторинга результатов педагогического труда.

Квалификацию специалистов следует поддерживать на высоком уровне постоянной (периодической) учебой на курсах переподготовки и повышения квалификации или иными действенными способами. У специалистов каждой категории должны быть должностные инструкции, устанавливающие их обязанности и права.

Наряду с соответствующей квалификацией и профессионализмом все сотрудники учреждения должны обладать высокими моральными качествами, чувством ответственности. При оказании услуг работники учреждения должны проявлять к потребителям Услуги максимальную вежливость, внимание, выдержку, предусмотрительность, терпение.

На педагогическую работу принимаются лица, имеющие профессиональную квалификацию, подтвержденную документами об образовании.

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).

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 по виду спорта,

допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации спортивной акробатики России
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами. Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Список литературных источников:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160 с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации. -М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР;
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.

5. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб. пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Высшая школа, 1988. - 166 с.
6. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
7. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
8. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
9. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
10. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.: ФАР, 2008. - 64 с.
11. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
12. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва// Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
13. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. -
14. В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
15. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
16. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд. испр. и доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
17. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. Пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
19. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
20. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003,- 863, с ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., Физическая культура, 2010. – 240 с.
22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод, рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. - 56 с.
23. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов – прыгуний. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2012. - №3. – 7-12 с.
24. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.-820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
25. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
26. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
27. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак.физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.Просвещение, 1990. - 287 с.
28. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
29. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: АCADEMIA, 2003. - 479 с.
31. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й. - М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

Нормативные акты:

- Федеральный закон № 127 от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон об образовании»
- Приказ № 634 от 03 августа 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказ № 910 от 02 ноября 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»
- Приказ № 579 от 07 июля 2022 года Министерство спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка разработки и утверждение примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»

Список интернет-источников:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной акробатики России [электронный ресурс] <https://www.acrobatica-russia.ru>
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта спортивная акробатика:

- Экранные и звуковые пособия
- Рисунки
- Чертежи
- Учебные кинофильмы
- Просмотр сюжетов профессиональных спортсменов

**Годовой учебный план для программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная акробатика»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5 6 10 10 12			14		16		18 24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2 3						4 4		
		Наполняемость групп (человек)								
		10-25		6-18			4-8		6-4	
		1.	Общая физическая подготовка	82	102	52	52	62	72	84
2.	Специальная физическая подготовка	36	54	124	124	138	146	166	188	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	26	38	50	58	74	88
4.	Техническая подготовка	108	144	260	260	324	385	440	478	636
5.	Тактическая подготовка	-	-	16	16	16	18	20	26	10
6.	Теоретическая подготовка	4	6	12	12	12	8	8	6	4
7.	Психологическая подготовка	-	-	4	4	4	4	6	14	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	3	3	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	9	15	16	23	25
10.	Судейская практика	-	-	8	8	9	15	17	23	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	6	8	10	12	12	30
Общее количество часов в год		234	312	520	520	624	728	832	936	1248

Внести изменения по решению педагогического совета №2 от 25.12.2023 г. в связи с оперативной обстановкой Белгородской области и г. Белгороде, допускается снижение минимального количества лиц проходящих спортивную подготовку в группах и количества спортивных соревнований

Вопросы для итоговых теоретических тестирований по программе дополнительного образования спортивной подготовки «Спортивная акробатика»

Вариант тестирования для групп НП

Вариант 1

1. Как называется данное упражнение



2. В этот вид спорта входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

3. С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?

- а. Скакалка б. Булава в. Гимнастическая палка г. Лента

4. На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?

- а. Бревно б. Перекладина в. Кольца г. Конь

5. Какой снаряд относится к спортивной гимнастике?

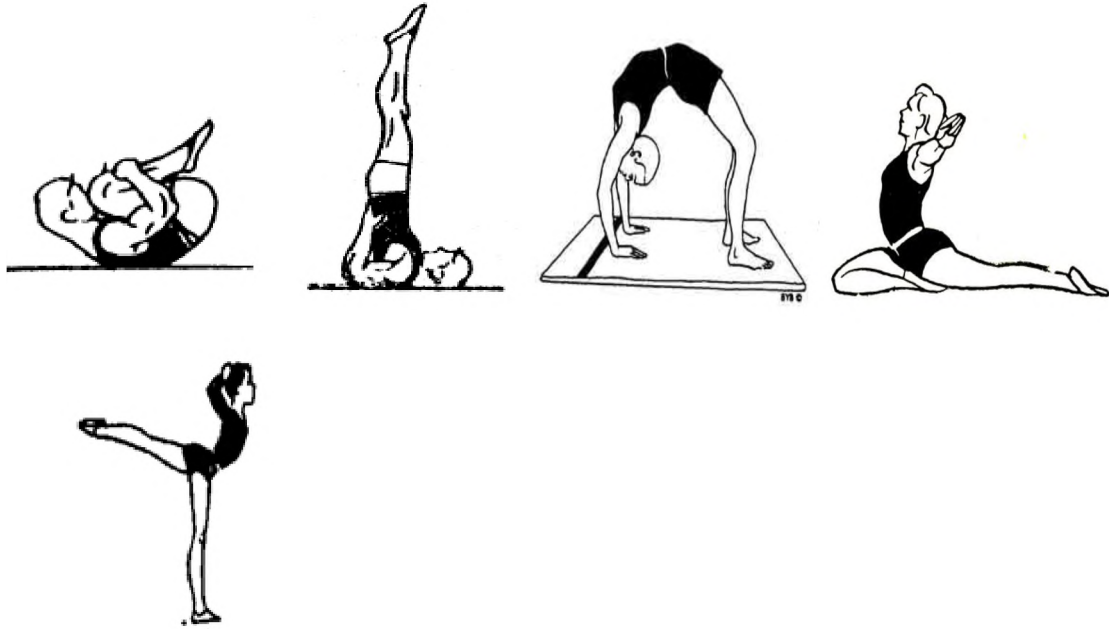


6. Как называется данное исходное положение?

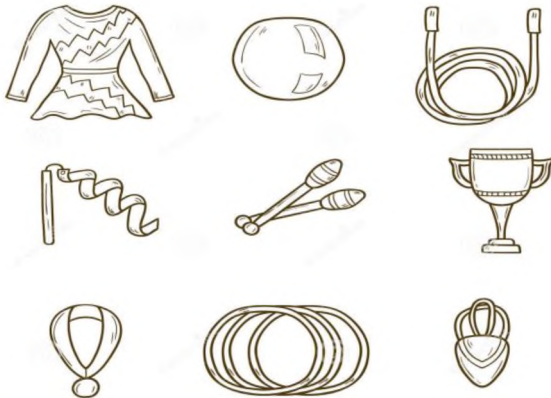
- (упор сидя, упор присев, сидя, приседание)



7. Напиши названия акробатических упражнений.



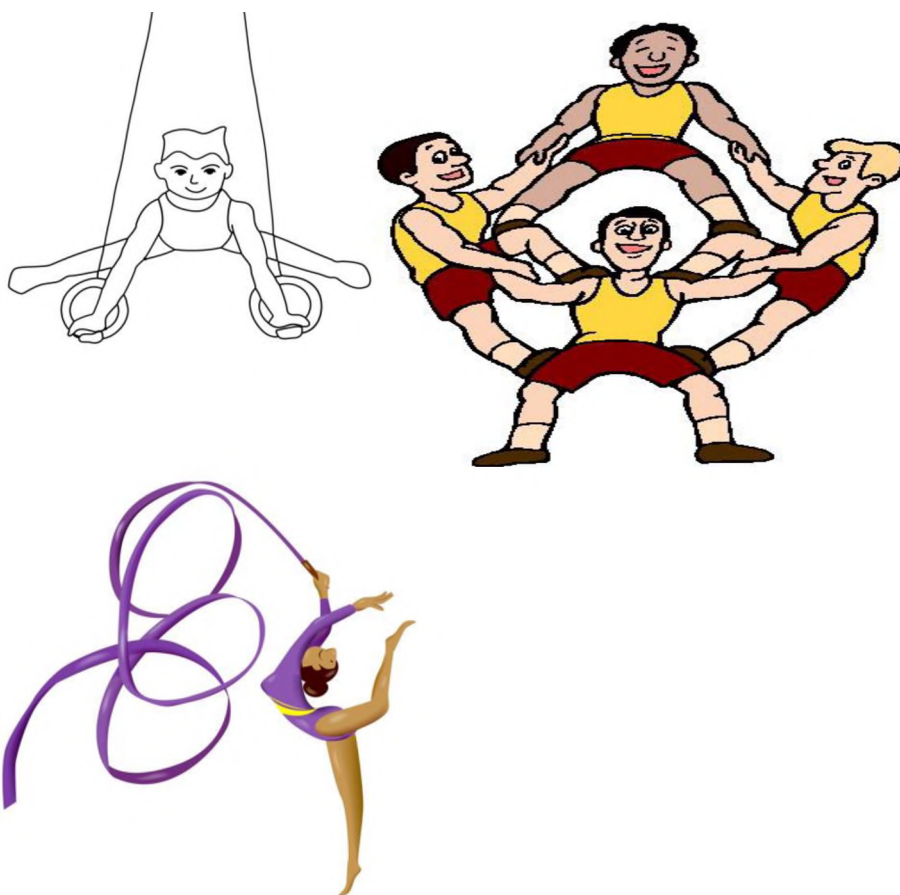
8. Напиши названия предметов для художественной гимнастики.



9. Выпиши физические качества, которые развивает гимнастика.

Сила, доброта, выносливость, вспыльчивость, гибкость, скромность, эгоизм, ловкость

10. Какими видами спорта занимаются спортсмены? Напиши.



Инструкция к тесту.

Тест предназначен для учащихся начальных классов, освобожденных от практических уроков, для самостоятельного выполнения, самопроверки, самостоятельного оценивания. Такая форма контроля знаний облегчает работу учителя физической культуры, т. к. учащийся все делает сам.

Сам тест и ответы к тесту необходимо распечатать, подчеркнуть сами вопросы и ответы, вложить эти листы в файлы. Учащийся заносит свои ответы на отдельный лист.

Ответы к тесту по теме «Гимнастика, акробатика»

1. Как называется данное упражнение: КУВЫРОК НАЗАД



2. В этот вид спорта входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. *Что за вид спорта?*

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

3. С какими предметами не выступают спортсмены в художественной гимнастике?

а. Скакалка б. Булава в. Гимнастическая палка г. Лента

4. На каком снаряде НЕ выступают мужчины в спортивной гимнастике?

а. Бревно б. Перекладина в. Кольца г. Конь

5. Какой снаряд относится к спортивной гимнастике? Это бревно

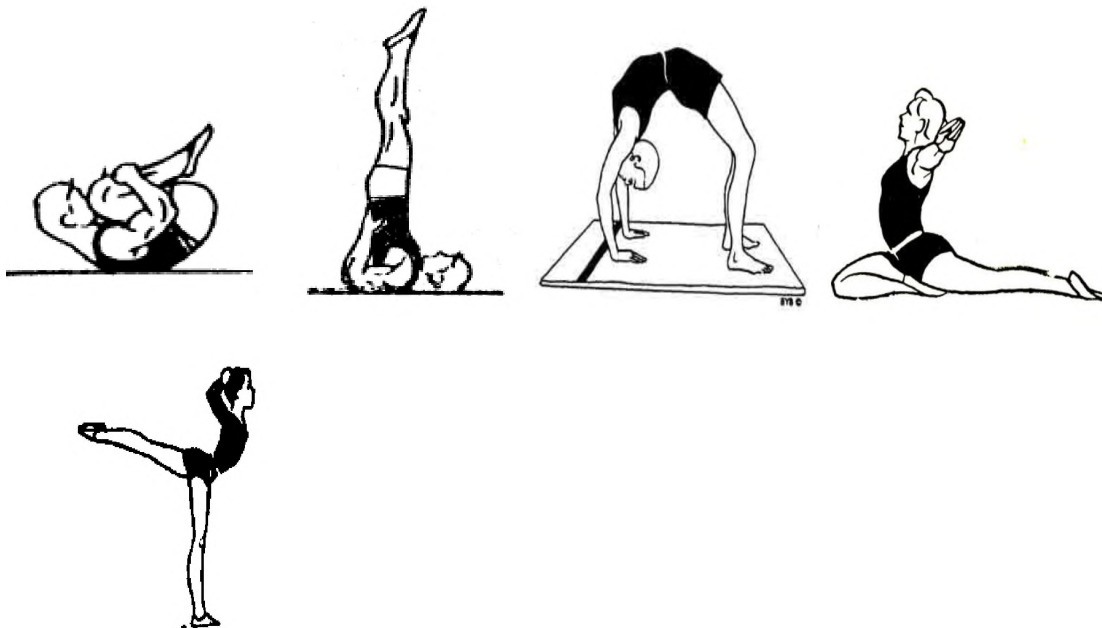


6. Как называется данное исходное положение?

(упор сидя, упор присев, сидя, приседание)



7. Напиши названия акробатических упражнений.



1. Группировка лежа 2. Стойка на лопатках 3. Мост 4. Полушпагат 5. Ласточка

8. *Напиши названия предметов для художественной гимнастики.*

Мяч, скакалка, булавы, обруч, лента

9. *Выпиши физические качества, которые развивает гимнастика.*

Сила, доброта, выносливость, вспыльчивость, гибкость, скромность, эгоизм, ловкость

10. *Какими видами спорта занимаются спортсмены? Напиши.*



1. Спортивная гимнастика 2. Акробатика 3. Художественная гимнастика

Вариант 2

1. Что такое упор?

- а) положение тела, при котором нет опоры
- б) положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры
- в) положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

2. Из каких упражнений состоит основная гимнастика?

- а) акробатические упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с мячами, вольные упражнения
- б) опорный прыжок, брусья, бег, бревно

- в) строевые, общеразвивающие, упражнения на снарядах, акробатические упражнения
- г) упражнения с обручем, вольные упражнения, прыжки, строевые упражнения
3. При потере равновесия, падении нужно...
- а) упасть на прямые руки, в сторону на пол б) выставить вперед прямые руки и упасть на них
- в) сгруппироваться и мягко перекатится на спину г) руки убрать и упасть на живот
4. Чему способствуют прыжки?
- а) развитию, силы смелости, координации, ловкости б) все верные ответы
- в) формируют прикладные навыки в преодолении препятствий
- г) развитию вестибулярного аппарата, укреплению связок и суставов
5. Спускаться по канату правильно – это...
- а) спрыгнуть с каната с небольшой высоты
- б) удерживая ступнями канат, перехватывая руками, спускаться вниз
- в) обхватив ногами канат, съехать вниз г) обхватив коленями, соскользнуть вниз
6. Гимнастические снаряды расставляют так, чтобы...
- а) маты лежат внахлест б) друг за другом в) лицом к яркому свету, г) чтобы свет не попадал в лицо
7. Прыжок называется опорным, потому что...
- а) прыжок выполняется через снаряд б) опираешься руками о снаряд
- в) отталкивается двумя ногами г) выполняется с разбега
8. Во время выполнения кувырка вперед голову надо ставить ...
- а) на затылок б) на макушку в) вообще не ставить г) на лоб
9. Виды упоров:
- а) простые и сложные б) простые и сложные в) простые и смешанные г) смешанные и сложные
10. Что проверяется тестом "наклон вперед из положения сидя"?
- а) длину рук б) гибкость в) ловкость г) длину ног
11. Лазанье по канату осуществляется...
- а) подпрыгнув, раскачивая канат, подтянутся на руках, повторить
- б) подпрыгиванием на канат, подтягивание ног к груди, подтягивание рук вверх
- в) сгибанием и выпрямлением ног, захвативших канат, одновременно перехватывая руки вверх, подтягиваться
- г) запрыгнуть на канат, повиснуть на руках, удерживая канат коленями.
12. Сложные упражнения следует выполнять...
- а) самостоятельно б) со страховкой в) без страховки
13. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- а) сальто б) "колесо" в) кувырок г) перекат
14. К какому виду гимнастики относится кувырок?
- а) утренняя гимнастика б) акробатика в) черлидинг г) аэробика
15. Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике...

а) Светлана Хоркина б) Евгения Медведева в) Ирина Слуцкая г) Ирина Слуцкая

ОТВЕТЫ

1-б

2-в

3-в

4-б

5-б

6-г

7-б

8-а

9-в

10-б

11-в

12-б

13-в

14-б

15-а

Варианты тестирования для групп ТЭ

Вариант 1

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащих близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.
- А) упор лёжа
 - Б) упор на коленях
 - В) упор стоя
 - Г) упор на правом (левом) колене
6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову
- А) переворот
 - Б) кувырок
 - В) перекат
 - Г) оборот
7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта
- А) кувырок в сторону
 - Б) круговой перекат
 - В) переворот вперёд
 - Г) полупереворот
8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами
- А) кувырок
 - Б) шпагат
 - В) мост
 - Г) сальто
9. Групповое размещение учащих в виде композиционно оформленной фигуры
- А) курбет
 - Б) стойка голова в голову
 - В) равновесие спиной
 - Г) пирамида
10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?
- а) Треугольник
 - б) Равносторонний треугольник
 - в) Равнобедренный треугольник
 - г) Прямоугольный треугольник
11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
 - б) обнаженный
 - в) пластичный
 - г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация

- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

14. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности двигательных действий
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
- г) от места отталкивания и приземления

Ключ к тестам по гимнастике.

№ вопроса	Ответ
1	В
2	В
3	А
4	Б
5	В
6	Б
7	В
8	В
9	Г
10	Б
11	Б
12	Г
13	Б
14	А
15	Б

Вариант 2

1. Раздел гимнастики, который включает танцевальные упражнения в парах...

- А) Спортивная акробатика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Аэробика

2. Упражнение «ласточка» выполняется ...

- А) На одной ноге, допускается наклон туловища вперед, главное, чтобы нога была выше плеч
- Б) На одной ноге, которая поднимается до уровня плеч, при этом запрещается нагибаться вперед, но разрешается слегка сгибать опорную ногу
- В) На одной ноге, которая поднимается выше пояса, при этом наклон туловища вперед запрещен
- Г) На одной ноге, которая должна подниматься выше головы

3. Упражнение «мост» из положения лежа...

- А) Выполняется поочередным выпрямлением рук и ног

- Б) Выполняется одновременным выпрямлением рук и ног, при этом расстояние между опорой рук и ног не должно превышать две трети длины тела
- В) Допускается небольшое сгибание рук и коленей

4. При потере равновесия, падении нужно...

- А) Руки убрать и упасть на живот
- Б) Упасть на прямые руки, в сторону на пол
- В) Выставить вперед прямые руки и упасть на них
- Г) Сгруппироваться и мягко перекатится на спину

5. Группировка — это...

- А) Круглая спина, ноги согнуты, руки обхватывают колени
- Б) Упор присев, руки перед собой
- В) Лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой

6. Виды упоров:

- А) Простые и смешанные
- Б) Сложные
- В) Смешанные и сложные
- Г) Простые и сложные

7. Два-три кувырка вперед слитно:

- А) Выполняется из группировки — толчок ногами и руками — пережат — опора на руки — группировка — упор присев зафиксировали — пережат вперед и второй кувырок
- Б) Упор присев — кувырок вперед в группировке в темпе — упор присев и второй кувырок в темпе — упор присев
- В) Упор присев — два кувырка вперед в высоком темпе без остановки

8. Правильная последовательность движений, при кувырке вперед...

- А) Толчок руками — группировка — пережат на спину — опора руками — толчок руками — группировка
- Б) Кувырок вперед — группировка — пережат назад — группировка
- В) Группировка — толчок руками и ногами — группировка — пережат на спину — опора на кисти рук — отжимание руками — пережат — группировка

9. Положение тела, когда плечи находятся выше точки опоры, называется...

- А) Вис
- Б) Упор
- В) Наклон

10. Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в ...

- А) 1932 году
- Б) 1935 году
- В) 1940 году

11. Прыжок называется опорным, потому что...

- А) Опираешься руками о снаряд
- Б) Выполняется с разбега
- В) Прыжок выполняется через снаряд

12. Во время выполнения кувырка вперед голову надо ставить ...

- А) Вообще не ставить
- Б) На макушку
- В) На затылок
- Г) На лоб

13. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) Сальто
- Б) Кувырок
- В) Перекат
- Г) Колесо

14. В соревнования по спортивной акробатике входят...

- А) Упражнения женских, смешанных и мужских пар
- Б) Акробатические прыжки женщин и мужчин
- В) Все ответы верны

15. Тест на гибкость — это...

- А) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Б) Упор присев, упор лежа
- В) Касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

Ответы

- 1. А
- 2. Б
- 3. Б
- 4. Г
- 5. А
- 6. Г
- 7. А
- 8. В
- 9. Б
- 10. А
- 11. Г
- 12. В
- 13. Б
- 14. В
- 15. В

Учебно-тематический план для программы дополнительного образования спортивной подготовки «Спортивная акробатика»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/40	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	≈ 30/40	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	≈ 20/40	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	≈ 20/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 30/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/40	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	≈ 30/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 720/480		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 80/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 80/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 80/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 80/60	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	≈ 80/40	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 80/60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 80/60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 80/40	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	≈ 80/40	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 360		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 60	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 60	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 60	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 60	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 240		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 50	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 50	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 50	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 50	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 40	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий