

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
МБУ СШ «Вертикаль»
протокол от « 26 » апреля 2023 г. № 02

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ СШ «Вертикаль»
от « 26 » апреля 2023 г. № 52-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом 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);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "спортивная акробатика"			
Этап начальной подготовки	2-3	6	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4

4. Объем Программы

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка;
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
- работа по индивидуальным планам.

5.1. **Учебно-тренировочные занятия** – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10-14	12 - 16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «спортивная акробатика»				
		10		6		4
1.	Общая физическая подготовка	70-100	100-140	50-65	65-90	90-100
2.	Специальная физическая подготовка	35-45	45-60	100-130	130-185	185-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30-40	40-50	50-70
4.	Техническая подготовка	123-155	155-200	280-320	320-422	422-462
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	6-8	30-35	35-40	40-46
6.	Инструкторская и Судейская практика	-	-	20-22	22-30	30-40
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-6	6-8	10-12	12-15	15-18
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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 	Согласно расписания
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие 	В процессе учебно-тренировочных занятий

		вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	Согласно расписания
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к службе Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	Согласно расписания
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памят-	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май

	ным датам России	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль

3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися спортивной акробатикой молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся спортивной акробатикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

совершенствования спор- тивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Пода- ча запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
-----------------------------------------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ССМ-2	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3	выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп ЭНП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп ТЭ(СС), ЭССМ,</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция Мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.
--------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

- 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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня;

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

11.3. 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 акробати-

ка";

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

13. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки указывается с учетом приложений № 6, № 7, № 8 к ФССП.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

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

	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	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 (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			–	10
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

№ 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 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				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Общая структура системы многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка спортивной акробатике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов спортивной акробатики:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП - до 3 лет;
- для ТЭ - до 5 лет;
- для ЭССМ - до достижения занимающимся возраста 40 лет (норматив определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку).

Спортивная подготовка акробатов подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая практика и др.)
2. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки: (теоретическая подготовка, медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль и др.)

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, в составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных организационных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства - выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе акробатов на следующий ее этап, а также внутри ЭНП - после первого года занятий, внутри ТЭ - после первых двух лет занятий.

Таким образом, выделяются следующие уровни спортивной подготовки спортивных акробатов:

1. До года занятий на ЭНП;
2. Свыше года занятий на ЭНП;
3. До трёх лет занятий на ТЭ;
4. Свыше двух лет занятий на ТЭ;
5. Занятия на ЭССМ;

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки, как правило, в спор-

тивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные;

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения).

- двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортивных акробатов).

V. Рабочая программа

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

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства. Программа включает описание методических особенностей видов подготовки спортивных акробатов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке на каждом этапе подготовки, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для этапа начальной подготовки первого года (1 года) обучения**

Материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (70-100 часов)

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.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, 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.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

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, передезание 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 вперёд, спиной вперёд, 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. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка (35-45 часов)

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на тренировочных этапах и овладению конкретными, более сложными акробатическими элементами на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:
 - максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
 - гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
 - координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
 - сохранение равновесия и балансирования;
 - упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
 - упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.
2. Специальная двигательная подготовка:
 - упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
 - сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые 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.
- 3. Специальная парно-групповая подготовка:
 - парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;
 - поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;
 - составление и отработка соревновательной композиции.

Участие в соревнованиях

С произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).

Спортсмены участвуют в 1 контрольном соревновании.

Техническая подготовка (123-155 часов)

Базовые акробатические элементы.

В массовой акробатике на 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, передне-задней 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 занимающегося;

- *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 и 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 «вапсет»), 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 безопорном 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 одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением 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 занимающих-

ся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают 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 занимающихся 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 занимающихся 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.

Хореографическая подготовка

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 спортивной подготовки 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:

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1	grand battement	гранд батаап	«большой бросок	«отмах» па 9{У и выше через положение

				ноги па носок
2	tombee	томбэ	«падать»;:	из стойки па носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИМ скользящим движением
3	picce	пике	«колющи й»	стойка па левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
4	rond de jamb par terre	рпнд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носкам по полу
5	rnnd de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
6	en dehors	апдеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
7	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
8	sur [e cou de pied	сюр ле куде пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди ИЛИ сзади
9	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
10	battement frapper	батман фраппе	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав ппорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25е-,) в положение на ПДСДК ИЛИ книзу
11	petit	ПТИ	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной
12	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
13	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
14	pn u nte	пуанте	«па ПДСДК», «касание носом»	из стойки палевой, правая вперед, в сторону или назад па носок взмах в любом паправлепи и с

				возвращением в ИП
15	balance	балансе	«покачи вание»	маятниковое движение ног вперед кверху назад книзу, вперед - назад вперед - назад кверху
16	par de bras	пар де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. TD же самое в растяжке
17	temps lie	тап лие	маленькое адажио	I полуприсед па левой

Повороты на 90*, 180*, 360*, 540*, 720*, 1080 *

1	Основные термины. Французский язык	[рапскрипция ii а русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
2	to иге	ТУР	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе па 360°, 540°, 720°, 1080°
3	to иге	турляп	медленный поворот на полу	поворот па носке опорной с фиксирующими опусканием пятки па пол па 90°, 180°, 360°
4	tour lent	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот па полу 360°, 540°, 720°, 1080°.
5	pi rouettes	антурпап	поворот	поворот на ЗЕО"
6	en tournant	Фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6	fouette	сотепю	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7	soutenu	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая па левую, взмах правой в сторону - назад голень назад внутрь оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

1) развитие двигательных способностей занимающихся, 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;

б) 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. Должно быть 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.

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (3-6 часов)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в спортивной акробатике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время. Непосредственного контакта соперников нет, соревновательная борьба опосредована результатом.

Начинающие спортсмены начинают изучать основы выполнения 3 типа акробатических упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

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

Динамические упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и ловлей.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как Балансовых, так и Динамических упражнений.

Для каждого упражнения имеются Специальные Требования (СТр).

Во всех упражнениях пара или группа должны выполнить необходимое количество и тип парно-групповых элементов в соответствии с особенностями упражнения. Во всех упражнениях индивидуальные элементы могут выполняться для набора трудности. Однако, они не обязательны. Они должны быть отобраны из таблиц трудности и быть характерными для упражнения.

Тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. В состав команды входят одна мужская группа, женская группа, смешанная пара, женская и мужская пара. Элементами являются: сумма баллов трех упражнений, которая и определяет место.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Краткий обзор развития акробатики

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Правила соревнований, их подготовка и проведение

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в спортивной акробатике.

Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое

дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (3-6 час)

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ЦГБ ДГО работающий в тесном контакте тренерами.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), соревнований и в свободное время. Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления.

- Рациональное распределение нагрузок.
- Сочетание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование рациональных средств и методов тренировки.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

- Организация внешних условий и факторов тренировки.
- Создание положительного эмоционального фона тренировки.
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы.
- Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- Рациональный режим дня.
- Ночной сон не менее 8-9 часов в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
- Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.30 часов.
- Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание.
- Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
- Гигиенические процедуры.
- Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления.

- Душ, ванны, массаж ручной, вибрационный, точечный. Сауна.

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год) обучения**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Общая физическая подготовка (100-140 часов)

Строевые упражнения. Повторить материал первого года обучения. Действия в строю (на месте и в движении) размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение движения.

Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед.

Бег: то же, что и на первом году обучения. Бег с отведением прямых ног назад; скрестным шагом вперед и в сторону.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с гимнастическими палками и скакалками; на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию и ориентировку в пространстве.

Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону; лазание на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине – подтягивание и размахивание в висе; на брусках – размахивание в упоре, сгибание и выпрямление рук в упоре; на кольцах – вис согнувшись, вис углом; прыжки через козла – боком и ноги врозь.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров. Бег по пересеченной местности (кроссы) в чередовании с быстрой ходьбой (до 2-х км мальчики и до 1-го км девочки) с преодолением различных естественных препятствий. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Плавание. Плавание без учета времени до 25 метров. Прыжки в воду с тумбочки и метрового трамплина. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Лыжная подготовка. Изучение попеременных и одновременных способов ходьбы на лыжах (2 км мальчики и 1 км девочки). Спуски и подъемы. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч»; эстафеты с элементами акробатики, с передачами булавы, мячей и пр.

Специальная физическая подготовка (45-60 часов)

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия, силы и ориентировки в пространстве.

Батут. Прыжок в сед и прыжок на ноги (6-8 и более серий). Прыжки с поворотами на 90° и 180°. Комбинация из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке и пр.

Подкидные снаряды: прыжки прогнувшись, согнувшись и с поворотами на 180° и 360°, сальто вперед в группировке.

Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, козел, брусья, кольца – для развития силы, ловкости, ориентировки в пространстве и точного приземления

Участие в соревнованиях

С произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).

Спортсмены участвуют в 1 контрольном соревновании.

Техническая подготовка (155-200 часов)

Хореография. Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ноги врозь, носки на одной линии кнаружи – 2-ая позиция; то же пятки вместе – 1-ая позиция. Выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок 1, 2 и 3 позиций. То же с полуприседанием на опорной ноге. Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360°, прыжки из 1-ой во 2-ую и 5-ую позиции с остановками после каждого прыжка. Позиция рук: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений. Повторение учебного материала первого года обучения. Перекидка вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие махом вперед с поворотом. Равновесие на одной ноге с различными положениями и движениями рук. Шпагаты скольжением вперед и назад на обе ноги. мост из основной стойки опустится и встать. Подъем разгибом в мост. Стойки: стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные соединения: Равновесие «Ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать. Опуститься в мост, лечь на спину, сесть наклон вперед до касания грудью ног, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, шпагат скольжением назад, упор лежа с поворотом, упор присев и встать.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (мальчики и девочки). С разбега переворот в сторону, вперед на одну и две ноги. Переворот вперед с поворотом (рондат). Переворот назад прогнувшись (фляк). Сальто вперед и назад.

Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой). Вход на плечи сзади с ноги. Стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени. Равновесие бедрами или спиной на ногах лежащего нижнего. Стойка на груди обхватом. Стойка ногами на руках лежащего нижнего (для смешанных и юношеских пар – у стоящего нижнего). Стойка ногами в плечах, нижний сесть и встать (девочки могут выполнять с опорой). Подкидные прыжки с фуса: прыжок вверх, прыжок вверх с поворотом кругом, прыжок ноги врозь через нижнего, 2-3 соединения из 3-4-х изученных элементов по усмотрению тренера-преподавателя.

Групповые упражнения (для мальчиков и девочек). Для трех человек: стойка ногами на руках двух партнеров, стоящих на выпадах с их поддержкой; верхний и средний – стойки на руках на полу с поддержкой нижним; верхний в стойке с опорой плечами о руки и колена нижнего с поддержкой средним за ноги; верхний – встать на бедра нижнего, средний – стойка на руках с поддержкой верхним за ноги.

Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (6-8 часов)

Тактическая подготовка

Начиная со 2 года начальной подготовки спортсмены изучают основы тактической подготовки, которая включает в себя один из элементов:

Артистизм

Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой. Артистизм отражает уникальные качества стиль Пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это имеет способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей.

Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы подчёркивая гимнастическим костюмом, создавая завершенность поставленной хореографии.

Судейство артистизма начинается с момента появления пары или группы на соревновательном помосте и продолжается до тех пор, пока они не покинут его после своего выступления. Выход на ковёр является частью акробатического артистизма, но он должен быть простым и без музыки.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру.

Пара или группа должны работать на всех уровнях, низком среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. *Подбор элементов*

Элементы трудности должны быть характерными для представляемой дисциплины. Парные, групповые и индивидуальные элементы трудности должны быть подобраны с разнообразием и оригинальностью, и продемонстрировать индивидуальную неповторимость.

Начало элементов, поддержки и статические удержания, должны показывать разнообразность и многообразие в Балансовом и Комбинированном упражнениях. Разнообразие форм тела, осей вращения, количества вращений, ловлей и различных приземлений необходимо показать в Динамическом и Комбинированном упражнениях.

Теоретическая подготовка

Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Задачи их работы в подготовке спортсменов высокого класса.

Краткий обзор развития и состояния акробатики в России. Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития спортивной акробатики в России.

Личная гигиена. Сущность закаливания, его значения для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом.

Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног.

Психологическая подготовка

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6-8 часов)

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача- педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов обучения
- повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями.
- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Контроль-промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1 год обучения) (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка (50-65 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий, повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для ног – из стойки ноги врозь, вместе полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны; сгибание и разгибание ног; махи ногами вперед, назад, в стороны сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции 40 и 60 метров. Кросс до 3-х км юноши и до 1,5 км девушки. Прыжки в длину и высоту. Эстафета 4 x 60 метров. Метание теннисного мяча.

Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов (козел, бревно, скамейка и др.).

Специальная физическая подготовка (100-130 часов)

Совершенствование упражнений с подсобными снарядами и приспособлениями для развития баланса, равновесия, силы, ориентировки в пространстве и пр.

Подкидные снаряды. Сальто вперед и назад в группировке и прогнувшись.

Прыжки с высокого (130 см) козла на точность приземления.

Участие в соревнованиях (30-40 часов)

Участие в соревнованиях в течение года: основных 1 соревновании, 4 отборочных, 1 контрольном соревновании согласно календарного плана.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок с тренером-преподавателем, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего совершенствования техникой подготовки.

Техническая подготовка (280-320 часов)

Хореография (для всех видов акробатики). Из 1, 2, 3 и 5 позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие). Из 1 позиции во всех направлениях круги ногой по полу (деми ронд де жамб партер) вперед и назад; отведение ноги с приподниманием (батман тандю жете) из 1 позиции – вперед, назад, в сторону не выше 45°.

Упражнения без опоры: повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра). Прыжки: поскоки из 1 и 2 позиции (соте); подскоки из 1 позиции во 2 и из 2 в 1-ю (эшаппе); махом одной толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом.

Элементы танца и танцы: отдельные движения вальса вперед, в стороны, назад, полька, характерные танцы.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики).

Из стойки ноги врозь кувырком вперед в стойку ноги врозь. Из основной стойки кувырок назад согнувшись. Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо. Перекидка назад махом одной и толчком другой, то же толчком двумя. Полуперевороты: из положения лежа на спине подъем разгибом на прямые и согнутые ноги. Боковое равновесие: в равновесии «ласточка» прыжком сменить положение ног. Шпагат на правую и левую ногу; поворот кругом в шпагате. Махом через стойку на руках мост. Из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа. Стойки: силой с прямыми ногами на голове и руках; на предплечьях у опоры толчком двумя ногами. Соединение из 5-6 элементов (учащиеся составляют самостоятельно).

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические групповые силовые пирамиды

Пирамиды из трех исполнителей

В групповых пирамидах участвуют три, четыре, пять и больше исполнителей. Наиболее распространенными (так называемыми «силовыми группами») являются пирамиды из трех-четырех исполнителей.

В пирамидах из трех исполнителей заняты:

- нижний, наиболее сильный и тяжелый по весу;
- средний, также сильный, умеющий хорошо держать верхнего в стойке в кистях;
- верхний, самый легкий и ловкий, владеющий стойкой на кистях жимом.

Стойка в кистях у среднего, стоящего на полу с опорой на ноги лежащего ниж-

него

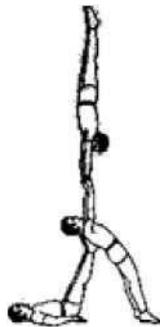


Рис. 1

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол и поднимает прямые, соединенные вместе ноги вверх. Верхний подходит сзади и становится ступнями в кисти нижнего, лежащие на полу около плеч. Средний подходит спереди, поворачивается спиной к ногам нижнего, отклоняет корпус назад, прогибаясь в пояснице, берется руками за руки верхнего (хватом для стойки в кистях) и с его поддержкой ложится плечами на ступни поднятых вверх ног нижнего. Держа руки верхнего, средний выпрямляет свои руки вверх перед собой, на которых верхний выходит в упор. Когда средний выпрямляет руки, нижний облегчает выход верхнему в упор, выталкивая его вверх на прямых руках. Отрывая ноги от рук нижнего, выйдя в упор, верхний сгибает ноги в коленях, выжимает стойку на кистях среднего (*рис.1*). Зафиксировав стойку, верхний, группируясь, сходит со стойки, пронося свои ноги между руками среднего, и становится на пол перед ним. Средний, выпрямившись, поворачивается к нижнему и, взявшись левой рукой за правую руку нижнего, помогает ему встать на ноги.

Стойка на кистях на ступнях нижнего со средним, держащим переднее равновесие в ногах нижнего Рис.2,3

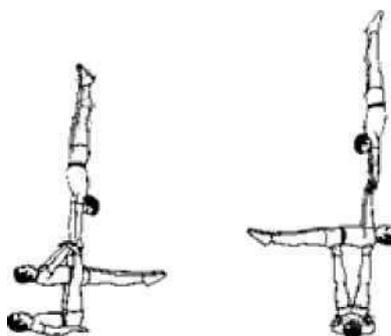


Рис.2,3

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, положив руки под спину, и поднимает прямые ноги вертикально вверх. Средний подходит к нижнему со стороны его головы, берется руками за его ноги и, перешагнув вперед через нижнего между его ногами, останавливается, отклоняется назад и повисает на полусогнутых руках, обхватив ступни нижнего с внешней стороны, держась кистями рук за его пятки; затем средний поднимает ноги от пола и делает переднее горизонтальное равновесие, стягивая ноги нижнего. Верхний подходит сбоку, берется руками за ступни нижнего, отталкивается ногами от пола, выходит в упор и выжимает стойку на кистях (*рис.2*). Зафиксировав стойку, верхний группируясь, проносит свои ноги между ногами нижнего и среднего и сходит вперед. Средний опускает ноги, подтягивается на руках, становится на пол, поворачивается и, подав руку нижнему, помогает ему подняться.

Стойка на кистях у среднего, лежащего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, подкладывает руки под спину и подни-

мает ноги вертикально вверх, разъединив их по ширине плеч. Средний стоит сбоку слева спиной к нижнему, затем приседает, подставляет ступню левой согнутой ноги нижнего к тазу, отклоняется назад и подает руки стоящему с другой стороны верхнему. Оттолкнувшись от пола с помощью верхнего, средний ложится лопатками на ступню правой ноги нижнего. Нижний выпрямляет ноги и держит лежащего в горизонтальном положении среднего. Верхний, не отпуская рук среднего, отталкивается от пола, выходит в упор на поднятых вверх прямых руках среднего и затем выжимает стойку на его кистях. Нижний на прямых ногах держит под балансом двух партнеров. Зафиксировав пирамиду, верхний,

Исполнение. Нижний подходит к среднему, стоящему к нему спиной, и берет его за талию, а средний берет руки нижнего за запястья. Оба партнера одновременно делают темп; нижний, приседая и слегка отклоняясь назад, поднимает вверх на себя среднего, который становится на бедра нижнего на полную ступню. Нижний, установив среднего, перехватом берет его руками за колени прямых ног, отклоняет свой корпус назад и выпрямляет руки; средний, выпрямившись, стоит на ногах нижнего, держа кисти над плечами. Верхний подходит слева, левой рукой берется за левую руку нижнего, а правой рукой придерживается за его голову, ставит левую ногу на левую ногу нижнего (ближе к корпусу), а правую, опираясь руками,— на правое плечо нижнего; затем он переносит левую ногу на левое плечо нижнего и, придерживаясь руками за кисти среднего, выпрямляется. Взявшись руками за руки верхнего, средний выпрямляет свои руки и поднимает их вверх, и верхний, опираясь правой ногой на голову нижнего, выходит в упор на прямые руки среднего и, отжимаясь, делает стойку на кистях (рис. 4,5). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки между руками среднего, который, сгибая руки, провожает его вперед, и они вместе спрыгивают с колен нижнего.

Примечание. При выходе верхнего в упор на руках среднего нижний для сохранения равновесия отклоняет среднего слегка назад.

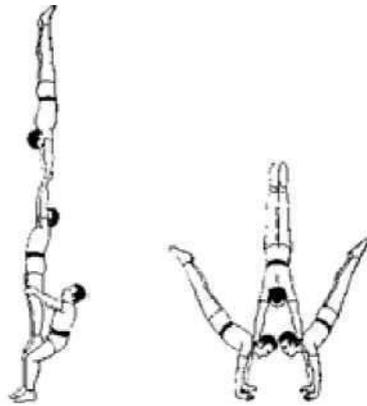


Рис. 4,5

Пирамида из трех стоек на кистях

Исполнение. Нижний и средний на небольшом расстоянии становятся лицом друг к другу; одновременно приседая, оба ставят кисти на пол по ширине плеч на расстоянии 70—80 см один от другого и делают стойки на кистях. Верхний становится в середине между нижним и средним, приседая, кладет левую руку на шею одного, правую — на шею другого и, отжимаясь, выходит в стойку на кистях. Происходит фиксация пирамиды из трех стоек

Стойка в кистях у среднего, стоящего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол; со стороны головы к нему подходит средний и, взявшись за его руки, выходит в упор, группируется и становится ступнями на ступни согнутых и разведенных по ширине плеч ног нижнего; затем средний переносит свой вес на ноги, отпускает руки и выпрямляется во весь рост на ногах нижнего. В это время нижний выпрямляет ноги и подкладывает руки под себя (для упора). Верхний подходит спереди к среднему, который в этот момент делает приседание, берется за его руки и, оттолкнувшись от пола, с помощью среднего, который в этот момент выпрямляется и подтягивает его к себе, прыгает вверх на носки среднего, становится к нему лицом и плотно прижимается

к его корпусу. Отпустив руки среднего, верхний придерживается правой рукой за его голову, а левой — за его правое плечо. Средний обхватывает правой рукой талию верхнего, приседает и просовывает левую руку между его ногами. Выпрямляясь, поднимая верхнего на левой руке, средний подсаживает его к себе на левое плечо. Сидя верхом на левом плече среднего, верхний сгибает левую ногу, опирается ею на согнутую, подставленную ему левую руку среднего, затем, опираясь правой рукой на левую руку среднего и левой — на его голову, поднимается, ставит сначала правую, затем левую ногу на плечи среднего (средний в это время поддерживает верхнего за ноги) и выпрямляется. Потом средний отпускает ноги верхнего, берет его за кисти рук и поднимает свои прямые руки вверх; верхний, опираясь на прямые руки среднего, выжимает стойку на кистях (рис.6). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, сходит со стойки, пропуская ноги между руками среднего; средний, сгибая руки, опускает верхнего и прыгивает вместе с ним на пол, затем средний поворачивается и поднимает с пола нижнего.



Рис. 6

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (30-35 часов)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Музыкальное сопровождение

Все упражнения выполняются под музыку, которая не содержит слов. Голос может использоваться как инструмент. В составе музыкальной фразы допускаются слова типа «Оле». Запись музыкального сопровождения должна быть высочайшего качества и записана на компакт диске (CD).

Если по техническим причинам музыка остановилась, участники должны продолжать выполнение упражнения пока ПСБ не остановит их выступление. В этом случае наказание за выступление без музыки не последует и время упражнения не учитывается. Если участники не начинают или остановились из-за неправильной музыки или другой технической ошибки, то ПСБ может разрешить начать упражнение заново без наказания. Если проблема не может быть немедленно исправлена, то Технический Директор с согласия ПСБ переносит выполнение упражнения в конец соревновательной сессии (потока). Если участники остановились из-за плохого качества звучания или записи музыки, что относится к обязанностям тренера, то с разрешения ПСБ допускается повторное выполнение упражнения, но со сбавкой 0.3 балла из окончательной оценки.

Не разрешается повторное исполнение упражнения, которое уже было выполнено, независимо от того, с музыкой или без.

Музыкальность и выражение

Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов.

Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Пара/группа должны демонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя лицо и тело. Должна быть логическая согласованность или гармония в эмоциональном выражении между партнерами.

Партнеры должны демонстрировать способность передавать настроение, играть роли или характеры в течение всего упражнения. *Партнерство*

Должно быть реальное взаимодействие между партнерами. Пара/группа должны быть хорошо подобраны, чтобы выдвинуть на первый план работу их партнёра (-ов), должны проявлять ясную, единую манеру, с тем, чтобы максимизировать соответствующие им внутренние чувства на протяжении всего упражнения.

Партнёры должны иметь способность выйти за пределы их собственных отношений, чтобы тронуть аудиторию и жюри.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по спортивной акробатике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация спортивной акробатики России. Правила соревнований спортивной акробатике.

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом.

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортивной акробатикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии.

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног.

Краткость и соответствие названия характеру движения.

Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Психологическая подготовка

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

Инструкторская и судейская практика (20-22 часа)

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая акробатов старших разрядов к организации тренировочных занятий с младшими обучающимися.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе - самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (10-12 часов)

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача-педиатра территориальной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

- 2 раза в год - тренировочные группы начиная с 1-го года обучения
- повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями.
- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (2 год обучения) (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка (50-65 часа)

Основная гимнастика. Повторение и совершенствование изученных ранее строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещение по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы с лева и справа. Ходьба и бег в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (от 0,5 до 1 кг); то же с набивными мячами; наклоны вперед; держась руками за рейку гимнастической стенки; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

б) упражнения для туловища – наклоны туловища вперед и назад, в стороны из различных исходных положений с набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора, партнера; сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, лежа бедрами на скамейке;

в) упражнения для ног – полуприседания и приседания на носках и всей стопе в 1. 2 и 3 позициях с опорой одной или двумя руками; повороты и круговые движения ногой стоя, сидя и лежа; махи ногой вперед, назад и в сторону у опоры; приседания на одной ноге – «пистолет» с опорой;

г) упражнения на гибкость и растягивание – наклоны вперед, сидя ноги врозь с касанием грудью пола и удержанием 2-3 сек.; стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и подтягиваться, наклоняясь все ниже и ниже, ноги не сгибать, стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте пояса или груди, и, наклоняясь вперед и вниз, поочередно касаться грудью то одной, то другой ноги; сидя спиной к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине или шире плеч, прогибаясь, встать в мост; стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса – присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки; из положения стоя руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием прямых рук назад за спину и возвращение в исходное положение (то же можно выполнять с веревкой или скакалкой, но руки шире плеч или с гимнастической палкой хватом за ее концы и постепенно сближая руки); шпагат скольжением правой и левой; из вися спиной к стенке поднимание прямых ног с касанием носками мест хвата.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 30 и 60 метров, 100 метров; бег по пересеченной местности на 1-2 км. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Толкание облегченного ядра или набивного мяча; метание гранаты.

Спортивные и подвижные игры. Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями. Игры: волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка (100-130 часов)

Упражнения для развития вестибулярного аппарата – вращение на одном носке на 360^0 и 540^0 , прыжки с поворотом на 180^0 5-6 раз в темпе; прыжки на батуте с поворотом на 360^0 , 540^0 в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360^0 , на спину, встать; прыжки с высоким взлетом вверх сальто вперед и назад в чередовании с прыжками, два сальто подряд в различных сочетаниях; сальто вперед и сальто назад в темпе.

Темповые броски в руках партнера; темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа) – для смешанных и юношеских пар.

Стойка на одной руке с опорой или поддержкой, на высоких стоялках стойке силой на кистях.

Балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

Участие в соревнованиях (30-40 часов)

Участие в соревнованиях в течение года: основных 1 соревновании, 4 отборочных, 1 контрольном соревновании согласно календарного плана.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок с тренером-преподавателем, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего совершенствования техникой подготовки.

Техническая подготовка (280-320 часов)

Хореография (для всех видов акробатики). Упражнения у опоры. Повторение пройденного учебного материала 1-го года обучения. Из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45^0 – 90^0 во все направления (деvelope); подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (релеве).

Упражнения без опоры: прыжки закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесии; прыжок в шаге (жека).

Элементы танца и танцы: шаги голопа в сочетании с поворотами, шагами, вальс в парах по кругу, элементы народных танцев.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед с разбега (прогнувшись). Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок назад. Перекидка вперед со сменой ног. Равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей). Равновесие с захватом за голень (для девушек). Переворот вперед с опорой на руки и голову в сед. Курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат. Переворот назад с перекатом в упор лежа. Переворот назад с перекатом через грудь и живот в стойку на коленях, перекидка назад в шпагате в шпагат, в шпагате наклон назад до касания руками пола или захвата руками ноги. Прыжок с поворотом на 360^0 в шпагат. Стойка на руках перекатом прогнувшись. Прыжок в стойку на руках и курбет. Соединение из 5-6 акробатических элементов (учащиеся составляют самостоятельно).

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

а) акробатические прыжки: (юноши и девушки) «Колесо» вперед прыжком. Маховое сальто, сальто боком. Рондат, два переворота назад. Рондат, сальто назад. Рондат, переворот назад, сальто назад. Рондат, темповое сальто. Сальто с в поворотом кругом (полупируэта). Акробатические прыжки 2 и 1 спортивного разряда из классификационной программы.

б) парные упражнения (женские, смешанные и мужские):

Вход на руки и плечи: вход на плечи нижнего прыжком, вход на плечи броском с поворотом верхнего, то же на руки нижнего, вход на плечи броском с поворотом нижнего (Для женских пар входы облегченные).

Стойки у лежащего нижнего: силой и толчком в обычном и лицевом хвате. Со стойки кувырок вперед в сед ноги врозь. Из седа кувырок назад в стойку на прямые руки.

Стойки у стоящего нижнего: (для женских пар выполнение всех стоек облегчить). Стойка рукой на голове нижнего с опорой. Стойка толчком на согнутые руки нижнего. Со

стойкой сесть и лечь, со стойкой сесть и встать. Из стойки на голове и руки нижнего переход в стойку на руках. Стойка на согнутых руках нижнего с предплечья. Равновесие ногой на голове у стоящего и сидящего нижнего. Стойка на плечах или груди нижнего с поддержкой.

Поддержки: равновесие спиной прогнувшись поворотом из поддержки под бедра; поворот в поддержке под бедра в горизонтальной плоскости; броском из поддержки под бедра в «рыбку».

Темповые упражнения (для мужских и смешанных пар) в стойке ногами на 360^0 . Из стойки курбет на плечи нижнего. С плеч обратный курбет в руки к нижнему. Из стойки курбет в руки нижнему. Лицевая стойка броском нижнего.

Темповые упражнения (для женских пар): полет в «рыбку» с пола или из «ласточки». Прыжок в поддержку под спину. Из «рыбки» поворот в поддержку под спину на предплечья. Переворот на одну, в темпе прыжок на предплечья.

Соскоки и подкидные прыжки: маховое сальто с поддержкой. Сальто из поддержки под спину, то же со ступней. Из «ласточки» соскок с поворотом. Из стойки соскок ноги врозь. Из стойки соскок полупереворотом. С плеч соскок сальто назад в группировке, то же, но сальто вперед с поддержкой. То же с рук нижнего.

Парные упражнения 2 и 1 спортивного разрядов классификационной программы.

в) Групповые упражнения для девушек.

Пирамиды: Нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний у них на бедрах, верхний в стойке на голове и руке 2-го среднего. Нижний лежит на спине, ноги подняты, 2-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке на руках в руках 1-го среднего, 2-й средний в стойке на руках в руках нижнего. Нижний в полуприсяде, средний на полу перед ним, второй средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему, прогнувшись и опираясь лопатками или шеей на руки среднего, верхний в стойке на руках 2-го среднего.

Темповые упражнения : верхний броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему. Верхний - прыжок назад в стойку на руках нижнего броском двумя средними. Последнее сальто в сед на четыре. Заднее сальто на четыре: броском под спину с четырех, броском нижнего.

Соскоки. Из стойки на руках – ноги врозь, переворот с поворотом. С плеч – сальто назад в группировке. С четырех сальто прогнувшись.

Групповые упражнения 2 и 1 спортивного разряда из квалификационной программы.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (30-35 часов)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Представление

Пары и группы выходят на помост артистично, без музыки или хореографии, и становятся в начальную позу, которая не может включать в себя фазу построения оцениваемого элемента.

Спортсмены должны представиться зрителям и судьям, перед тем как занять начальную позу, а также снова после окончания упражнения перед тем, как покинуть ковер. Упражнение выполняется на зрителей.

Упражнение должно иметь четкое начало, середину и концовку. Концовка должна совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой. Финальная поза не должна завершаться оцениваемым элементом, которому требуется сход или оскок. Время продолжительности упражнения заканчивается вместе с фиксацией конечной статической позы.

Нельзя делать разметки на ковре, помогающие при выполнении упражнения.

Во время выступления не допускается какое-либо содействие со стороны тренера или физическая помощь.

Достойное спортивное поведение должно сохраняться во время нахождения на соревновательной арене.

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на костно-связочный аппарат.

Гигиена питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат акробатов. Повторить учебный материал 1-го года обучения.

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

Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования, как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневники тренировок, их форма и правила ведения.

Общая и специальная физическая подготовка акробата. Краткая характеристика применения средств общей и специальной физической подготовки для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

Терминология акробатических упражнений. Определение направления движения, названия основных и промежуточных положений туловища, рук и ног. Определение основных терминов акробатических прыжков.

Правила соревнований по акробатике. Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Представители, тренеры и капитаны команд, их права и обязанности.

Психологическая подготовка

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

Инструкторская и судейская практика (20-22 часа)

Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках. Участие в показательных выступлениях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (10-12 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (3 год обучения)

Общая физическая подготовка (65-90 часов)

Основная гимнастика. Строевые упражнения: перестроения из шеренги в колонну по 3-4 и более захождением плеч отделениями. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием. Размыкание влево, вправо и от середины приставными шагами и строевым способом. Передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми их усложнением и повышением требований по качеству их выполнения из программ 2-го года обучения.

Легкоатлетические упражнения. Повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 2-м году обучения.

Специальная физическая подготовка (130-185 часов)

Дальнейшая отработка и совершенствование учебного материала из программы 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

Участие в соревнованиях (40-50 часов)

Участие в соревнованиях в течение года: основных 1 соревновании, 5 отборочных, 2 контрольном соревновании согласно календарного плана.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок с тренером-преподавателем, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего совершенствования техникой подготовки.

Техническая подготовка (320-422 часа)

Хореография (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к качеству и способам выполнения.

Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте исполнения.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения и повышение требований к качеству и способу выполнения.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (35-40 часов)

Тактическая подготовка

Изучение основных Тактических приемов:

Подбор акробатов, обладающих разными эстетически логичными ростовыми (верхние, средние, нижние) показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей акробатов с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей акробатов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное распределение трудных элементов в композициях и с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений - выход на площадку, построение и др.

Возраст и все измерения роста (высота от пола до грудной впадины яремной ямки и /или высота от пола до макушки головы), регистрируются и подписываются. Верховное Жюри определяет, какие спортсмены получают сбавку за разницу в росте. Сбавку 0.5 балла

из окончательной оценки выполняет ПСБ, если рост более низкого партнера меньше одного сантиметра (1 см) над грудинной впадиной (яремной ямкой) следующего по росту партнера, но не ниже её, а сбавка 1.0 балл, если ниже данной метки.

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на работу внутренних органов.

Гигиена питания. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой. Повторение учебного материала 2-го года обучения.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Планирование спортивной тренировки. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

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

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

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

Психологическая подготовка

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

Инструкторская и судейская практика (22-30 часов)

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подго-

товку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12-15 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), гигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий души, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)

Общая физическая подготовка (65-90 часов)

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

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

Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

Подвижные игры и эстафеты,

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

Специальная физическая подготовка (130-185 часов)

«Стойкая подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

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

Упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;

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

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

Упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Участие в спортивных соревнованиях (40-50 часов)

В течение года участие в соревнованиях классификационных, первенство города, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

Попасть в сборную команду спортивной Приморского края.

Техническая подготовка (320-422 часа)

Хореографическая подготовка:

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

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

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

Парно-групповая акробатика

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (35-40 часов)

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Соревновательный костюм

Выбор соревновательного костюма, аксессуаров и приспособлений оценивается ПСБ. Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, элегантными и дополнять артистическую часть упражнения. Костюм не должен отвлекать внимание спортсменов от выступления, вынуждая поправлять его.

Партнеры должны быть одеты в одинаковую или гармонично подобранную форму. Женщины и девушки выступают в купальниках, комбинезонах или купальниках с юбкой. Допускаются трико. Костюмы могут быть с рукавами и без, но танцевальные костюмы с узкими лямками не допускаются. Края юбки должны свисать, но не быть длиннее, чем нижний край тазовой области купальника и могут быть свободно или плотно прилегающими. Стиль юбки (контур и декорирование) свободный, но юбка должна всегда возвращаться на бедра. (Модель типа балетной «пачки» запрещается). Юбка должна быть едина с купальником. (Она не может отделяться). Мужчины и юноши могут выступать в купальниках или эластичных рубашках вместе с гимнастическими шортами или брюками. Комбинезоны также разрешены.

Разрешены темные цвета комбинезонов, брюк или трико, только, если по всей длине ног от бедра до лодыжки эти цвета перекрываются декоративными аппликациями или узорами светлого цвета.

Из соображения безопасности запрещается иметь свободную одежду, свисающие подвязки или дополнительные аксессуары. Все костюмы, мужские или женские, должны быть облегающими, чтобы позволить судьям как следует оценивать линии тела.

Все одежды должны быть скромными, 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 ниже нижнего края лопаток. Кружева и прозрачный материал на туловище должны быть полностью на подкладке.

Запрещены провокационно - вызывающие (нескромно открытые) модели, подобие купальных костюмов, в виде профессиональной униформы (экипировки), а также дизайны использующие фоторепродукции. Участники могут выступать в обуви или без нее, которая должна быть телесного или белого цветов, чистая и в хорошем состоянии. Мужчины в месте со штанами должны одевать обувь.

Аксессуары и приспособления

Драгоценности, включая серьги, цепочки, ожерелья, кольца, браслеты, пирсинг не разрешаются. Блестки, камни, пояса, и кружева должны быть объединены с тканью или надежно пришиты к костюму, но если они ранят участников, то ответственность несут тренеры и спортсмены.

Заколки, ленты, резинки, удерживающие волосы должны быть безопасны. Другие аксессуары (диадемы, перья, цветы) не разрешаются.

Любые рисунки на лице не допускаются. Макияж должен быть скромным и не вызывающим. Нельзя использовать грим для воплощения театрального образа (животного или человека).

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 федерация сделает официальное заявление к Техническому Комитету для специального разрешения. Каждое нарушение наказывается ПСБ.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

В тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят показательные выступления тренировочные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

Инструкторская и судейская практика (22-30 часов)

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве арбитра.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12-15 часов)

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства (на протяжении всего этапа)

Общая физическая подготовка (90-100 часов)

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.

- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного

аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная физическая подготовка (185-200 часов)

- Стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

Участие в спортивных соревнованиях (50-70 часов)

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года: в 2 основных соревнованиях, 2 отборочных и 2 контрольных соревнованиях. Анализ соревнований.

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки акробатов. Определение путей дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки спортсмена.

Техническая подготовка (422-462 часа)

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

Парно-групповая работа

- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по МС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

**Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка
(40-46 часов)**

Тактическая подготовка

Совершенствование Артистизма, Хореографии, музыкального сопровождения, Тактических приёмов.

Теоретическая подготовка

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнение двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Инструкторская и судейская практика (30-40 часов)

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи. Участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштабов.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (15-18 часов)

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах спортивной подготовки акробетов, начиная с тренировочного этапа, являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (рекомендуемое количество - 4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости);
- работа в щадящем режиме, снижение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами исходя из решения текущих задач подготовки

Поэтапный медицинский осмотр.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная акробатика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная акробатика" не ниже всероссийского уровня.

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ 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.	Магnezница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
И.	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 подго- товки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной спе- циализации)		Этап совершенствования спортивного	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Комбинезон гимнастический да выступлений на спортивных со- ревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный трениро- вочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

15. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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 «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

16. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
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; Управление
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
5. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1988. - 166 с.
7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
8. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
10. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
11. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.

12. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
13. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
14. 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.
15. 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).
16. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977.271 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
18. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
19. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
20. 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.
21. 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.
22. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
23. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
24. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. институтов 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.
25. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
26. 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.
27. 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.: АСADEMIA, 2003. - 479 с.
28. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й,- М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72

Перечень аудиовизуальных материалов.

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.cot/>
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. [Всероссийский реестр видов спорта, //http://www.mmsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.mmsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/)
9. [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserosivska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserosivska/5507/)
10. Международная федерация гимнастики TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
11. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
12. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
16. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinvv-kalendamvv-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinvv-kalendamvv-p/)
17. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
19. Научно-практический центр спортивной медицины - www.krassportmed.ru

Федеральные законы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»

