

Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта  
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»  
(базовый и углубленный уровень)**

Срок реализации программы – 8 лет



**Составители программы:**

*Писаренко Н.М.* – инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

*Скобелева М.В.* – тренер - преподаватель УДО «Калининская ДЮСШ»

Тверь

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		<b>3</b>
	1.1	Характеристика вида спорта	4
	1.2	Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения	7
	1.3	Планируемые результаты освоения программы	9
<b>II</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>		<b>13</b>
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>20</b>
	3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	22
	3.2	Объемы учебных нагрузок	46
	3.3	Методические материалы	49
	3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей	64
	3.5	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	67
<b>IV</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		<b>69</b>
<b>V</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>		<b>75</b>
	5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	79
	5.2	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	81
	5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	84
	5.4	Антидопинговые мероприятия	87
<b>VI</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>		<b>88</b>
	6.1	Кадровое обеспечение	88
	6.2	Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала	89
<b>VII</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		<b>90</b>
	7.1	Список литературы	90
	7.2	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	90

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Спортивная акробатика» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения техники спортивной акробатики.

Уровень программы – базовый и углубленный.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития спортивной акробатики в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по спортивной акробатике;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по спортивной акробатике.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятий спортивной акробатикой;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений;
- развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта.

Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки (англ.) (тамблинг) вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта (показательные соревнования по ним проводились на Олимпиадах 1996 и 2000 годов). С этого времени стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах.

В первой половине XVII века в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 году в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 году состоялось первое выступление акробатов-любителей.

После революции, большую роль в популяризации акробатики как вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады.

В 1938 году Бондарев А.К., руководитель Всесоюзной секции акробатики, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике.

В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

Начиная с 1967 года Федерация спортивной акробатики СССР организывает международные матчи по телевидению, а с 1972 года - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

В 1974 году в СССР в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов.

В 1975 году в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

Соревнования по спортивной акробатике это выполнение акробатических упражнений, связанные с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, способность ориентироваться в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Современная акробатика включает в себя 3 вида:

- прыжковая акробатика,
- парная акробатика,
- групповая акробатика.

К сожалению, парно-групповая акробатика никогда не была Олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика молодой вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер

Спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

В настоящее время выделяют пять видов современной парно-групповой акробатики:

*Парные упражнения* подразделяются на *мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка)*. Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

*В групповых упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши)* ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж.

В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость.

В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Спортсмены (программы КМС, МС) выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое (балансовое), динамическое (вольтижное) и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Характеристика *балансовых упражнений* заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

- Обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды.
- Пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом.
- Переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом вершине выстроенной пирамиды.

Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его. Определены 4 категории динамических элементов.

### Характерные элементы для динамических упражнений

Таблица 1

Ловля от партнера к партнеру	Полет от партнера (ов) к партнеру (ам)
Ловля с пола к партнеру	Полет с пола к партнеру (ам)
Динамический (подкидной прыжок)	Полет с пола с кратковременной помощью партнера (ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.
Соскок	Полет от партнера (ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол

*Комбинированные упражнения* демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают под самый потолок и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего».

### 1.2. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения.

**Система многолетней подготовки** представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся.

*Базовый уровень* программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- спортивное и специальное оборудование;
- хореография.

*Углубленный уровень* программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- инструкторская и судейская подготовка;
- хореография.

**Объем** времени на реализацию предметных областей определяется из расчета **42 недели в год**.

УДО «Калининская ДЮСШ» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

**Минимальный возраст** для зачисления в группу базового уровня сложности – 7 лет мальчики, 6 лет - девочки.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 9 лет мальчики, 8 лет - девочки.

**Минимальный численный состав учебных групп:**

Базовый уровень сложности

1 год -12 человек

2 год -12 человек

3 год -12 человек

4 год -6 человек

5 год- 6 человек

6 год- 6 человек

Углубленный уровень сложности

1-2 год -6 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Согласно правилам соревнований по спортивной акробатике, допустимая разница в возрасте между партнерами 6



лет, при этом, тренируясь в одном составе, спортсменки будут числиться в разных тренировочных группах.

В группы по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму школы.

Например: Женская группа – верхняя - 10 лет, средняя - 15 лет, нижняя - 16 лет, все спортсменки числятся в разных группах, согласно их возрасту.

Проблема вида спорта - смена партнера. Тренируясь в женской паре, верхняя спортсменка быстро выросла, набрала вес, выполнила МС и стала тяжелой для работы верхней спортсменкой в паре. Спортсменка автоматически переходит вниз, и становится в роли нижней. Тренер-преподаватель подбирает маленькую девочку (верхнюю) и, несмотря на то, что нижняя уже МС, в новом составе она может тренироваться по программе КМС, или по юношеским разрядам, так как ее верхняя напарница еще «малоопытная». Таким образом, нижняя спортсменка автоматически переходит в другую группу, теряя при этом разрядную квалификацию.

Нижние спортсмены иногда за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних партнеров, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, поменять композиции.

Занимаясь спортивной акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом - это одно из основных правил в этом виде спорта

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы является:

в предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня*: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня*: знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; знание

возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка» для базового уровня*: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня*: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня*: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«вид спорта» для базового уровня*: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного

вида спорта; освоение хореографической подготовки; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области *«вид спорта» для углубленного уровня*: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня хореографической подготовки; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области *«инструкторская и судейская подготовка» для углубленного уровня*: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области *«спортивное и специальное оборудование» для базового уровня*: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области *«хореография»*

Базовый и углубленный уровень:

- Умение определять средства музыкальной выразительности;
- Умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в художественной гимнастике;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом спорта, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего.

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки акробатов. Планирование - это определение задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Рекомендации по планированию спортивных результатов освоения программы.

*Базовый уровень* (на этапе начальной подготовки и тренировочный этап):

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

*Углубленный уровень* (на тренировочном этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика,

- активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебный процесс и 10 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

В таблицах 2-8 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

*Обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта; воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

*Вариативные предметные области:* хореография, инструкторская и судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.



1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	13
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	25
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	38
4	Технико-тактическая подготовка	11	13	10	13	11	14	15	16	12	12	8	108
5	Хореография	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	50
6	Психологическая подготовка			1				1					2
7	Воспитательная работа			1				1					2
8	Спортивное и специальное оборудование				1	1							2
9	Участие в соревнованиях			2	2	2		2					8
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2									2		4
	<b>Итого часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>252</b>

10 недель – активный отдых

### Календарный учебный график для базового уровня 2-3 года обучения (НП-2,3 9ч/н)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-	18
2	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	1	38
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	2	57
4	Технико-тактическая подготовка	18	19	13	16	11	14	17	18	13	14	9	162
5	Хореография	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
6	Психологическая подготовка		1	1	1		1						4
7	Воспитательная работа			1	1		1	1					4
8	Спортивное и специальное оборудование			1	1	1		1					4
9	Участие в соревнованиях			2	2	3	2	2					11
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2									2		4

11	Медицинские обследования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого часов:</b>		<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>378</b>

10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график  
для базового уровня 4-5 год обучения (Т-1,2 14 ч/н)**

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	-	29
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	59
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	9	8	7	6	88
4	Технико-тактическая подготовка	27	29	18	22	14	18	22	19	22	25	12	228
5	<i>Хореография</i>	11	11	12	11	11	12	11	12	11	11	5	118
6	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1				6
7	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1	1				6
8	<i>Инструкторская и судейская подготовка</i>			1	1	1	1	1	1				6
9	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1				6
10	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3	3				18
11	Итоговая и промежуточная аттестация	2				2					2		6
12	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
13	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	18
<b>Итого часов:</b>		<b>59</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>28</b>	<b>588</b>

10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график  
для базового уровня 6 год обучения (Т-3 20 ч/н)**

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	-	42
2	Общая физическая	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	7	84



	подготовка												
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	8	126
4	Технико-тактическая подготовка	33	34	30	32	27	32	30	32	28	33	15	326
5	<i>Хореография</i>	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	8	168
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
7	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
8	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
10	Участие в соревнованиях	2	2	3	3	3	3	3	3	3			25
11	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
12	Самостоятельная работа	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	25
13	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
	<b>Итого часов:</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>40</b>	<b>840</b>

10 недель – активный отдых

### Календарный учебный график для углубленного уровня 7-8 год обучения (Т-4,5 20 ч/н)

Таблица 7

№ п/п	Разделы подготовки												Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	42
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	7	84
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	8	126
4	Технико-тактическая подготовка	33	34	30	32	27	32	30	32	32	28	33	15	326
5	<i>Хореография</i>	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	8	168
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
7	Воспитательная работа и основы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9

	профессионального самоопределения												
8	<i>Инструкторская и судейская подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
10	Участие в соревнованиях	2	2	3	3	3	3	3	3	3			25
11	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
12	Самостоятельная работа	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	25
13	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
	<b>Итого часов:</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>80</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>40</b>	<b>840</b>

10 недель – активный отдых

**Расписание учебных занятий на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)**

УТВЕРЖДЕН  
распорядительным актом директора

\_\_\_\_\_ (наименование распорядительного акта, его дата и номер)

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/окончание)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О.)</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Прохождение материала по всем предметным областям осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. *На этапе начальной подготовки, в группах с обучающимися (6-9 лет)* необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На этот возраст как раз и приходится этап начальной подготовки в спортивной акробатике. В связи с этим базовый уровень (этап начальной подготовки) - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность изучения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме из упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование (2 раза в год);

- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебный и тренерский контроль в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе подготовки отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

#### Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой;
- методы изучения – целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный;
- методы воспитания – убеждение, поощрение, разновидность наказания (порицание), тренерская оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

*Основная цель тренировки на углубленном уровне - овладение технико-тактическим арсеналом.*

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью. Емкость легких становится больше, увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной

системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

#### Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Тренерский контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных акробатов. Проводятся тренерские наблюдения, испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

#### Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (между частями нагрузки применяются интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки даётся в фазе неполного восстановления работоспособности);
- методы изучения – целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);
- методы психологической подготовки – идеомоторный, аутогенная тренировка;
- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Методическая часть программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле;

рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

*1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).*

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки. На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать: научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировки;

самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки;

продолжительности процессов восстановления и т.п.;

вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, само-массаж и массаж, основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

**Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровне обучения**

Таблица 9

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическое развитие и укрепление здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	История	История вида спорта.
5	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира, Европы.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.
7	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК



Теоретическая подготовка проводится тренером в разных формах:

1. Сообщение – краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуются для применения в тренировочном процессе с различным контингентом занимающихся.

Таблица 10

№	Название темы	Основные понятия
1	Гигиена спортсмена	- гигиена тела, одежды, мест занятий - гигиенические процедуры
2	Режим для спортсменов	- важность режима - рекомендуемый режим дня
3	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушения осанки
4	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6	Средства восстановления	- закаливание - витамины
7	Функции основных питательных средств	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержание занятия

2. Беседа – длительность 20-40 минут в зависимости от тематики

Таблица 11

№	Название темы	Основные понятия
1	Техника безопасности на тренировке	- дисциплина - правила поведения - регламент тренировок
2	Здоровый образ жизни спортсмена	- критерии ЗОЖ - факторы, влияющие на ЗОЖ
3	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий	- характер спортсмена - физическая подготовленность - адаптация к нагрузкам
4	Поведение спортсменов в коллективе	- общение в коллективе - отношение к товарищам и тренеру - поведение на соревнованиях
5	Профилактика травматизма	- виды травм - причины травматизма - первая помощь при травмах
6	Самоконтроль	- методы самоконтроля - дневник тренировок
7	Средства и методы восстановления	- восстановительные средства - баня - массаж, самомассаж
8	Планирование тактики	- виды тактики - выполнение атакующих действий

3. Лекционное занятие – проводится для спортсменов старшего возраста, продолжительность до 1 часа

Таблица 12

№	Название темы	Основные понятия
1	Система	- аттестация - требования к технике
2	Здоровье человека	- составляющие здоровья - здоровье и занятия физической культурой и спортом
3	Соревнования	- правила проведения соревнований
4	Основы судейства	- судейство в конкретных ситуациях
5	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения - идеомоторные упражнения
6	Профессия – тренер-преподаватель	- функции тренера - профессиональные способности - стили деятельности тренера
7	Физические качества	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

*2. Обязательные предметные области «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)*

**Общая физическая подготовка (ОФП)** это - разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;

Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется и достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств.

Необходимо учитывать важную роль в ОФП упражнений тотального (глобального) по своему воздействию, заставляющих работать все органы.

Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки – постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

Таким образом, ОФП готовит по всем «направлениям» фундамент для следующих ступеней СФП.

Основные средства ОФП распределяются в годичном цикле и тренировочном занятии, исходя из задачи этапа подготовки, состояния организма. В тренировочном занятии обычно осуществляется следующая последовательность:

По двигательному воздействию физические упражнения:

- развивающие быстроту;
- развивающие общую и специальную выносливость;
- развивающие скоростно-силовые качества;
- развивающие силу.

Включение в тренировку тех или иных физических упражнений строится с учетом физиологических особенностей организма спортсмена.

1 часть тренировочного занятия - подготовительная

2 часть тренировочного занятия - основная

3 часть тренировочного занятия - заключительная

Общая физическая подготовка способствует не только повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки. Тренерам при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП)- направлена на развитие специальных физических качеств и состоит:

- специально-двигательная подготовка (СДП)- направлена на развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;
- специальная прыжковая подготовка (СПП)- направлена на овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационная, восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

**СФП** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной акробатики. Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту и т.д.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия;
- *гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- *сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- *быстрота* - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- *прыгучесть* - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- *равновесие* - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- *выносливость* - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности

структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП. Специальная физическая подготовка призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

Очень важно выполнять различные упражнения в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыки, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов, выполняя виды многоборья в целом и по частям. Планирование упражнений в таком виде может быть дополнительным: являться частью тренировочного занятия в подготовительный период подготовки к ответственным соревнованиям на протяжении 3-4 недель.

Упражнения СФП, создающие специальный фундамент технической подготовки, выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 70-80% от максимальной. Уменьшение интенсивности выполнения специальных упражнений диктуется тем, что создаются более глубокие и прочные изменения в организме, «функциональная перестройка» организма человека вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы. Морфологические изменения происходят значительно позже.

Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи этим рекомендуется в первые 2-3 недели занизить интенсивность и объем, а в дальнейшем повышать и установить на требуемом уровне.

При планировании тренировочного процесса, СФП призвана решать задачи по совершенствованию техники выполнения основных элементов. Цель ее повысить для данного периода годового цикла уровень специальных двигательных качеств до двигательного навыка.

Средствами для развития и совершенствования основных физических качеств являются все упражнения и их варианты своего вида спорта.

**Специальная двигательная подготовка (СДП)** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений.

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

**Специальная прыжковая подготовка (СПП)** – это процесс овладения техникой выполнения сложнокоординационных прыжков в различных сочетаниях.

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20 повторений за один подход.

### **Функциональная подготовка**

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объёмы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным планированием тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Функциональная подготовка должна обеспечивать ведущих акробатов возможностью при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9-18 соревновательных комбинаций в день.

Средствами могут быть: бег, кросс, плавание, 15-20 мин. комплексы аэробики или ритмической гимнастики, танцы, сдвоенные соревновательные комбинации, круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, плечевого, локтевого, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы акробатов.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для акробатики действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный период.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных

этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

### *3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)*

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.



Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

**Техническая подготовка юных акробатов состоит из взаимосвязанных разделов:**

- *подготовка соревновательных программ* предполагает доведение уровня исполнительского мастерства акробатов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;
- *акробатическая (базовая) подготовка* заключается в овладении спортсменами определенного объема базовых прыжков;
- *тренажерная подготовка предполагает* целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений;
- *хореографическая* – освоение элементов классического, историко- бытового, народного и современного танцев;
- *музыкально-двигательная* направлена на освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности;
- *композиционно-исполнительская* предполагает составление и отработку соревновательных программ.

Все акробатические упражнения условно делятся на две группы:

- группа балансирования,
- группа вращений

В основе балансирования лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, равновесия, висы, упоры, мосты, шпагаты, поддержки и пирамиды.

**В группе балансирования** в зависимости от способов исполнения можно выделить два вида упражнений:

- упражнения, выполняемые без фазы полета (силой, махом, рывком, толчком).
- упражнения, выполняемые с фазой полета (броском, прыжком).

**Группа вращений** объединяет все акробатические упражнения, связанные с различными вращениями тела акробата. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. Таким образом, в группе вращений можно выделить в зависимости от способа создания вращения два вида упражнений:

- упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты и т.д.).

- упражнения, связанные с вращениями и полетом (полеты, полуперевороты, перевороты и сальто, в том числе и с поворотом вокруг продольной оси).

Внутри каждого вида движения отличаются направлением вращения (вперед, назад, в стороны) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись).

Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что вращение может происходить вокруг разных осей:

- Поперечной (вращения назад и вперед),
- Переднезадней (колесо, боковое сальто),
- Продольной (повороты),
- Одновременно вокруг двух осей (курбет с поворотом, сальто с пируэтом).

При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, затяжное сальто, двойное сальто, первое из которых прогнувшись, второе в группировке). Одновременно с вращением вокруг осей акробат перемещается по определенной траектории.

Техническое мастерство определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения. За каждое упражнение максимальная оценка может составлять 30,0 баллов (10,0 баллов – оценка за трудность, 10,0 баллов – оценка за технику, 10,0 баллов – оценка за артистизм).

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

**1. 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:

- *мости 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 кувирки* - 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 «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

-*сальто* - базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в 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.

**2. Парные упражнения** - вторая группа элементов – 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 занимающихся 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.

### **3. Упражнения групповые** - третья группа базовых упражнений.

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.

**Тренажерная подготовка** предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

- 1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- 2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- 3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- 4) совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях.

Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности

является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На углубленном уровне сложности программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и

внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки или соревнования, вызывают изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у спортсмена уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.



Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и

памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### *4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)*

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

#### *5. Вариативная предметная область «Хореография»*

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной, современной.

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.

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. Композиции, составленные тренерами-преподавателями по хореографии, раскрывают умение спортсменов красиво, грациозно двигаться, демонстрируя все грани акробатики.

*Главные задачи хореографической подготовки на базовом уровне этапе начальной подготовки и (тренировочном 1-3 года обучения):*

- обучение правильной постановке рук, ног и выработка правильной осанки;
- изучение основ классического танца у опоры, в партере;
- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств посредством хореографии.

*Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе (4-5 года обучения):*

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;

- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

**Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

- Содержание и характер музыки
- Метр
- Ритм
- Мелодия
- Регистр
- Темп
- Музыкальная динамика
- Музыкальная форма

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.
- Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которые целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.
- Музыкальные игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретические сведения сообщаются детям в форме объяснения игры.

- Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

**Композиционно - исполнительская подготовка** - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Обобщающими категориями исполнительского мастерства являются:

- виртуозность – безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений;
- оригинальность – необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и соединениях, необычной манере исполнения, в музыке и связи с ней;
- выразительность – целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения соревновательных упражнений, способность к импровизации.

*б. Вариативная предметная область «инструкторская и судейская подготовка»*

*(для базового и углубленного уровня сложности).*

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по спортивной акробатике. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.

В конце обучения по программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике и, постоянно участвуя в

судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### *7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового уровня сложности).*

Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров акробатов, наличие в арсенале тренера-преподавателя самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

## **3.2. Объемы учебных нагрузок**

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и

качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий – позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется спортсменами в праздничные и каникулярные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки, определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на

которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

К документации по планированию тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: Краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и основные задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый



месяц, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, педагогический контроль и др.

Допустимые объемы основных средств подготовки на базовом и углубленном уровне представлены в таблице 9.

### Допустимые объемы основных средств подготовки на базовом и углубленном уровне (42 нед.)

Таблица 9

	Годы обучения				
	Базовый уровень (НП-1,2,3 – Т- 1,2,3)				Углубленный уровень (Т-4,5)
	1	2-3	4-5	6	7-8
Количество часов в неделю	6	9	14	20	20
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	12
Общее количество часов в год	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>588</b>	<b>840</b>	<b>840</b>

### 3.3. Методические материалы

#### *Общие черты структуры тренировочного занятия*

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта.

#### *Структура тренировочного занятия.*

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

*В основной части* решаются главные тренировочные задачи. Изучают и совершенствуют технику парно-групповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением

дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

*Заключительная часть* включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

*Методические материалы по предметным областям «общая и специальная физическая подготовка»  
(для базового и углубленного уровней сложности)*

### **Базовый уровень**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров
- прыжки в длину с места и разбега,
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики», « Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

#### **2. Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, разновидности «мостов», шпагаты, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов),
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

### **Углубленный уровень**

#### **1.Общая физическая подготовка**

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, 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; - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),
- подвижные игры, с элементами спортивных игр, упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

#### **2.Специальная физическая подготовка**

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах,
- прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаги», повороты в стойке на руках на 180, 360, удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре,
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись,
- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

*Методический материал по предметной области «вид спорта»  
(для базового и углубленного уровней сложности)*

### **Техническая подготовка**

*Базовый уровень (НП)*

Техническая подготовка

1) Хореография.

2) Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка).
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине,
- сгибая руки и ноги, «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;
- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

3) Изучение и совершенствование упражнений 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

*Программа 3 юношеского разряда.*

- Мост наклоном назад

- Мост на одной ноге, другая поднята согнутой вверх
- Кувырок вперед – вальсет – переворот в сторону (колесо)
- Медленный переворот вперед на одну или на две ноги (перекидка)
- Перекидка вперед на одну или две ноги
- Переворот в сторону с поворотом (рондат)
- Стойка на голове и руках
- Высокое равновесие (выше 100 о)
- Упор углом ноги врозь на опоре
- Шпагат
- Прыжок вверх прогнувшись
- Прыжок шагом – Д., прыжок со сменой ног – М.
- Вальсет - переворот в сторону с поворотом (рондат)
- Прыжок вверх с поворотом на 180о
- Прыжок со сменой ног

*Программа 2 юношеского разряда.*

- Рондат-фляк
- Переворот на одну или на две
- Колесо вперед (арабское)
- Сальто вперед или назад с камеры (без поддержки)
- Стойка на голове силой ноги вместе
- Боковое равновесие (фронтальное)
- Горизонтальный упор на локтях (крокодил)
- Перекидка вперед или назад в шпагат
- Хореографический прыжок шагом

Тренировочный этап (1-3 год)

Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед;
- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов;
- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат.

Соединения:

- равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекал вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать;

- рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы.

Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

*Программа 1 юношеского разряда.*

- Перекидка вперед или назад в позу
- Рондат-фляк-фляк
- Затыжка назад одной (девочки)
- Сальто назад на камере или батуте (без страховки) или с рондата
- Стойка на руках (обозначить)
- Прыжок кольцом одной (девочки)
- Перекидной прыжок (мальчики)
- Угол на опоре в «узкоручке»

Тренировочная группа 3 года обучения

*Программа 3 разряда.*

- Фляк в позу
- Равновесие кольцом с захватом двумя руками (девочки)
- Фронтальное равновесие с захватом (мальчики)
- Сальто вперед
- Переворот на колено
- Маховое с поворотом на 180 гр. (девочки)
- Рондат – фляк – фляк – фляк

- «Арабское» из седа
- Стойка махом одной, держать
- Перекидка назад со сменой ног

#### *Углубленный уровень*

Тренировочная группа 4 года обучения

#### *Программа 2 разряда.*

- Стойка на двух руках, поворот на 180 гр., перекидка на одну (девочки)
- Стойка на двух руках, поворот на 180 гр., кувырок (мальчики)
- Угол на опоре в «узкоручке», «крокодил» в «узкоручке»
- Рондат – сальто назад
- Сальто в позу (любую)
- Спичаг в стойку (обозначить),
- Маховое сальто с поворотом (девочки)
- «Крокодил» на одной руке (мальчики)

Тренировочная группа 5 года обучения

#### *Программа 1 разряда.*

- Переднее равновесие в шпагате с опорой руками (девочки)
- Подъем разгибом со спины с поворотом на 180 в упор лежа (мальчики)
- Сальто вперед
- Рондат – сальто прогнувшись
- Спичаг в стойку (держать 2 сек.)

#### *Программа разряда КМС.*

- Рондат – сальто прогнувшись на колено
- Рондат - фляк – сальто (любое)
- Перекидка назад из седа (арабское) в шпагат (девочки)
- «Китайский фляк» с поворотом на 180 в упор лежа (мальчики)
- Спичаг в стойку из угла (верхние)
- Опускание в шпагат с любой стойкой верхнего

### **Методика обучения техники выполнения упражнений**

Акробатические групповые силовые пирамиды

#### ***Пирамиды из трех исполнителей***

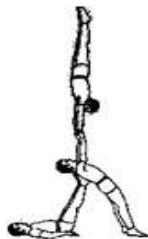
В групповых пирамидах участвуют три, четыре, пять и больше исполнителей. Наиболее распространенными (так называемыми «силовыми группами») являются пирамиды из трех-четырех исполнителей.

В пирамидах из трех исполнителей заняты:

- 1) нижний, наиболее сильный и тяжелый по весу;

- 2) средний, также сильный, умеющий хорошо держать верхнего в стойке в кистях;
- 3) верхний, самый легкий и ловкий, владеющий стойкой на кистях жимом.

### **Стойка в кистях у среднего, стоящего на полу с опорой на ноги лежащего нижнего**



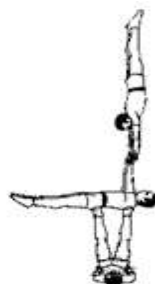
*Рис.1*

*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*



*Рис.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 поднимает 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 (рис.3). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, проносит ноги вперед между руками среднего; нижний в тот момент, когда верхний сходит на пол, сгибает левую ногу; верхний и средний, не отпуская рук, становятся на пол; средний подает руку нижнему и помогает ему подняться.

**Стойка в кистях у среднего, стоящего на коленях нижнего (полуколонна)**

*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).

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



Рис.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 (рис.5).

### 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 спрыгивает вместе с ним на пол, затем средний поворачивается и поднимает с пола нижнего.



Рис.6

### **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.

Цель: достигнуть максимально возможных результатов.

Спортсмены выполняют 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.

Во всех упражнениях пара или группа должны выполнить необходимые 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.

**Тактическая подготовка** включает в себя следующие элементы:

#### *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 дает возможность 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*

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 коврику.

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 демонстрировать индивидуальную неповторимость.

Начало элементов, поддержки и статические удержания, должны показывать разносторонность 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.

#### *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.

#### *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 зрителях. 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 соскок. 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.

#### *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. Стилль 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 тёмные 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 вместе 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 бандажи 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.

*Тактические приемы:*

-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 грудинной 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.

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей,



подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к

максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития;

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда;
- тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые;
- при изучении акробатических упражнений применяется лонжа.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
- По команде тренера встать в строй для общего построения.

#### Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
- При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
- Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий

#### **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

**Годовой план** воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

*общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе* - в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной

работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

*воспитательная работа* - в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году; основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

*организационно-педагогическая работа* - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

*формирование основ мировоззрения социальной активности* - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации; воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

*воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию* - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

*нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики* - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

*эстетическое воспитание* - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

*физическое воспитание* - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

*работа с родителями и связь с общественностью* - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:*

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

*Самовоспитание* включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет *самовоспитание волевых качеств* личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание и формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям.

### ***Физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность***

Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков и тактическое мастерство.



Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно, применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические возможности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической подготовке.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

*Контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

*Отборочные соревнования* проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

*Основные (главные) соревнования.* Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика**

Таблица 10

<b>Виды спортивных соревнований, поединков</b>	<b>Этапы подготовки</b>				
	<b>Годы обучения</b>				
	<b>Базовый уровень (НП- 1,2,3 Т-1,2,3)</b>				<b>Углубленный уровень (Т-4,5)</b>
	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4-5</b>	<b>6</b>	<b>7-8</b>
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5
Основные	-	1	1	1	1
Главные	-	1	1	1	1

### **Перечень тренировочных мероприятий**

Таблица 11

<b>№ п/п</b>	<b>Виды тренировочных мероприятий</b>	<b>Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)</b>		<b>Оптимальное число участников тренировочного мероприятия</b>
		<b>Базовый и углубленный уровень</b>		
		<b>(НП 1-3)</b>	<b>(Т 1-5)</b>	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	

2. Специальные тренировочные сборы				
1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорт

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и

техничко-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого учебного года.

В конце восьмого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

По итогам аттестации, обучающийся переводится на следующий год обучения.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд города, региона (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться

ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

*Требования к результатам реализации программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения.*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений, на организм занимающихся осуществляется тренерский контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Занимающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Тренерский контроль в виде контрольно-переводных нормативов проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Тестирование проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки.

*Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.*

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечнососудистой и дыхательной системам организма обучающихся.

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в школе.

## 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Для тестирования усвоения программы по предметным областям «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений (таблица 12), которые дают оценку развития основных физических качеств.

Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период, этап или уровень обучения.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал средний балл.

### Нормативы для зачисления и перевода на базовый и углубленный уровень обучения (НП и Т)

#### Спортивная АКРОБАТИКА нормативы для зачисления на этапы НП и Т

Таблица 12

Контрольные упражнения				на	на	на	на	на	на	на					
				НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5				
1	Бег 20м (сек)	Мал	5	x	x	x	x	x	x	x	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1
			4								5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
			3								5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
		Дев	5								4.8	4.7	4.6	4.4	4.3
			4								5.3	5.2	5.1	4.9	4.8
			3								5.8	5.7	5.6	5.4	5.3
2	Бег на 30 м, (сек)	Мал	5	6.9	6.8	6.7	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			4	7.4	7.3	7.2									
			3	7.9	7.8	7.7									
		Дев	5	7.2	7.1	7.0									
			4	7.7	7.6	7.5									
			3	8.2	8.1	8.0									
3	Подъем туловища лежа на спине НП - (раз) Т- за 30 сек (раз)	Мал	5	10	12	14	16	16	18	18	20				
			4	6	8	10	12	12	14	14	16				
			3	2	4	6	8	8	10	10	12				
		Дев	5	8	8	9	10	10	12	12	14				
			4	4	4	4	5	6	6	8	8	10			
			3	4	4	4	5	6	6	8	8	10			

			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</b>	Мал	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>	1	2	3	6	6	6	7	8
			<b>3</b>	попытка	1	2	4	4	4	5	6
		Дев	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
			<b>4</b>	попытка	попытка	1	6	6	6	6	6
			<b>3</b>	0	0	попытка	4	4	4	4	4
<b>5</b>	<b>Удержание положения «угол» Для НП-в висе на гимнастической стенке, (сек) Для Т(СС)-ноги вместе на гимнастических стоялках- (сек)</b>	Мал	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
			<b>4</b>	3.5	4	4.5	8	8	8	9	10
			<b>3</b>	1.5	2	2.5	4	4	4	5	6
		Дев	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>	3.5	4	4.5	6	6	6	7	8
			<b>3</b>	1.5	2	2.5	2	2	2	3	4
<b>6</b>	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	Мал	<b>5</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>
			<b>4</b>	105	110	115	120	125	130	140	150
			<b>3</b>	95	100	110	110	115	120	130	140
		Дев	<b>5</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>150</b>
			<b>4</b>	100	105	110	115	120	125	135	140
			<b>3</b>	90	95	100	105	110	115	125	130
<b>7</b>	<b>Удержание равновесия Для НП- на одной ноге (сек) Для Т(СС)- на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек)</b>	Мал	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
			<b>4</b>	4	5	6	8	9	10	11	12
			<b>3</b>	3	4	5	6	7	8	9	10
		Дев	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
			<b>4</b>	4	5	6	8	9	10	11	12
			<b>3</b>	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>8</b>	<b>И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)</b>	Мал	<b>5</b>	x			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
			<b>4</b>				4	4	5	5	6
			<b>3</b>				3	3	4	4	5
		Дев	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
			<b>4</b>				4	4	5	5	6
			<b>3</b>	3	3	4	4	4	5		
<b>9</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	Мал	<b>5</b>	x			<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>35</b>
			<b>4</b>				20	21	22	23	25
			<b>3</b>				10	11	12	13	15
		Дев	<b>5</b>				<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
			<b>4</b>				15	16	17	18	20
			<b>3</b>	10	11	12	13	13	15		
<b>10</b>	<b>Шпагат продольный, фиксация (сек)</b>	Мал	<b>5</b>	X			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>				4	5	7	9	10
			<b>3</b>				3	4	5	7	8
		Дев	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>				4	5	7	9	10
			<b>3</b>	3	4	5	7	7	8		
<b>11</b>	<b>Шпагат поперечный, фиксация (сек)</b>	Мал	<b>5</b>	X			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>				4	5	7	9	10
			<b>3</b>				3	4	5	7	8
		Дев	<b>5</b>				<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>				4	5	7	9	10
			<b>3</b>	3	4	5	7	7	8		
<b>12</b>	<b>Упражнение «мост» для НП- из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук мальчики-50 см. , девочки- 40см. фиксация в сек.) Для Т(СС)-и.п.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу фиксация (сек)</b>	Мал	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>	4	5	7	8	8	9	9	10
			<b>3</b>	3	4	5	6	6	7	7	9
		Дев	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
			<b>4</b>	4	5	7	8	8	9	9	10
			<b>3</b>	3	4	5	6	6	7	7	9



## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется «зачет – незачет».

### ***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 8

Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Билет № 9

Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 10

Вопрос 1. Органы чувств.

Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 11

Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 12

Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 2. История развития спортивной акробатики.

Билет № 13

Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 14

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Органы чувств.

Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.

Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.

Вопрос 4. История развития спортивной акробатики.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности акробатов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами.

Ознакомить обучающихся с правилами проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности тренера в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменами;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые материалы теста или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестовыми материалами и знаний об особенностях его применения.

#### Методические указания по проведению контрольных тестов

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

*Поднимание туловища из положения лежа* на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

*Бег на коротких дистанциях* проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Прыжок в длину с места.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах

*Прыжок вверх с места (выпрыгивание)* выполняется толчком двух ног от пола. На стену заранее нанести шкалу по высоте в см. Каждый спортсмен перед выполнением прыжка подходит к стене с вытянутой рукой вверх, с мелом в руках, отмечает высоту. Затем выполняет прыжок с двух ног с вытянутой вверх рукой, отмечает новую высоту. Разница высот и будет оцениваться по бальной шкале.

*Подтягивание на перекладине из виса* выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

*Мост* упражнение выполняется из положения лежа на спине (для групп начальной подготовки) и из положения основной стойки, наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу; держать 3 сек.

*Подъем туловища* выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером;

*Наклон вперед* выполняется на скамейке из положения основной стойки, руки вверх, необходимо опустить руки ниже уровня скамейки и измерить расстояние в см;

*Угол в упоре на брусьях* выполняется на брусьях, руки прямые, ноги прямые, носки натянуты. Фиксируется время удержания.

*«Крокодил»* выполнить горизонтальный упор на руках на полу, ведущая рука упором в большой таз, подъем прямых ног до горизонтали. Держать 3 сек.

*Шпагат* выполняется по прямой линии на полу до полного касания поочередно правым и левым бедром пола.

*Медленные перевороты* 3 балла - наклон вперед, ладонями достать пол, наклоном назад «мост» и встать. 4 балла - то же, что на «3» и перекидка вперед на две ноги. 5 баллов - то же, что на «3» и «4», затем поворот кругом и перекидка назад на две.

*Стойка на руках* 3 балла - стойка на руках махом - обозначить кувырок вперед в упор присев. 4 балла - стойка на руках махом – обозначить кувырок вперед в угол, ноги врозь. Держать 2 секунды. 5 баллов - «спичаг» ноги врозь, соединить ноги, кувырок вперед в угол, ноги врозь. Держать 2 секунды.

#### 5.4. Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

##### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

##### **Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп углубленного уровня и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- информирование занимающихся по конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.



## 6.2. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала (сп. акробатика)

Таблица 13

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

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 14

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы и года обучения				
				Базовый уровень НП-1,2,3 Т-1,2,3			Углубленный Уровень Т-4,5	
				1-3	4-6		7	8
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	3	1	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	3	1	3	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1

## **VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **7.1. Список литературы**

1. Акробатика: учебник для ИФК / под ред. В.П.Коркина - М: Физкультура и спорт, 1981г.
2. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г.
3. В.Ю.Сосина. Хореография в гимнастике, учебное пособие, Киев, 2009г.
4. В.Н.Болобан. Обучение в спортивной акробатике, Киев: Здоровье, 1986г.
5. Ю.К.Николаев. Сложные акробатические прыжки - М: Физкультура и спорт, 1988г.
6. Н.А.Бернштейн. О ловкости и ее развитии, 1991г.
7. В.П.Коркин. Спортивная акробатика, 1981 г.
8. В.М.Запашный. Вольтижная акробатика, 1966 г.
9. В.П.Филин. Основы юношеского спорта, 1980 г.
10. В.М.Зациорский. Основы спортивной метрологии, 1982 г.
11. А.А.Исаев. Творчество тренера, 1982 г.
12. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002 г.
13. В.А.Рогозкин, Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988.
14. Л.Н.Акимова, Психология спорта, Одесса, 2004 г.
15. С.В. Кожевников. Акробатика. – М.: Искусство, 1984
16. Ю.К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
17. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

### **7.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России.  
<http://www.acrobatica-russia.ru/>
3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса.  
<http://www.magma-team.ru/>