

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 6 г. Волгограда

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022г.

№ 910

для обучающихся (6 – 18 лет)

Разработчик: Коноваленко Д. А.
Коноваленко В. Ю.
Хмырова Т.А.

Утверждена на заседании

Педагогического совета
МБУ ДО СШ № 6
от 04.04.2023 г.
Протокол № 1/2023
С.В. Попков
Введен в действие
Приказом № 35/ОД от 19.04.2023 г.



г. Волгоград

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ-.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия.....	4
2.3.2. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивная акробатика».....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях.....	21
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
3.2.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	23
3.2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	24
3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.....	25
3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.....	26
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА».....	27

4.1.1	Этап начальной подготовки.....	27
4.1.2.	Учебно-тренировочный этап.....	37
4.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства.....	52
4.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства.....	54
4.2.	Учебно-тематический план.....	56
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	60
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ...	61
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	61
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.....	61
6.1.2.	Обеспечение спортивной экипировкой.....	62
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	63
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	63

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

2. **Целью** Программы является:

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

– подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс по программе спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6 -15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

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

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К основным формам обучения, применяющимся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, относятся учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивный соревнования.

Основной формой организации занимающихся на учебно-тренировочных занятиях являются групповые и индивидуально-групповые формы проведения занятий.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	–	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

2.3.2. Спортивные соревнования по виду спорта «спортивная акробатика»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Таблица №4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовка			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования		Этап высшего
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		спортивного мастерства		спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6-8		10-12		12-16		16-18		18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3		3		4		5
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20			6 – 15				4-8		2
		1.	Общая физическая подготовка	29% 91 ч	29% 91 ч	29% 120 ч	11% 58 ч	11% 69ч	11% 69ч	9% 74 ч	9% 74 ч
2.	Специальная физическая подготовка	15% 47 ч	15% 47 ч	15% 63 ч	24% 125 ч	24% 150 ч	24% 150 ч	24% 199 ч	24% 199 ч	22% 206 ч	22% 206 ч
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	7% 37 ч	5% 32 ч	5% 32 ч	7% 58 ч	7% 58 ч	7% 66 ч	7% 66 ч
4.	Техническая подготовка	52% 162 ч	52% 162 ч	52% 217 ч	52% 270 ч	54% 337 ч	54% 337 ч	54% 450 ч	54% 450 ч	56% 524 ч	56% 524 ч
5.	Тактическая ,теоретическая психологическая подготовка	2% 6 ч	2% 6 ч	2% 8 ч	2% 10 ч	2% 12 ч	2% 12 ч	2% 17 ч	2% 17 ч	1% 9 ч	1% 9 ч
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2% 10 ч	2% 12 ч	2% 12 ч	2% 17 ч	2% 17 ч	2% 19 ч	2% 19 ч
7.	Медицинские, медико- биологические Восстановительные мероприятия	2% 6 ч	2% 6 ч	2% 8 ч	2% 10 ч	2% 12 ч	2% 12 ч	2% 17 ч	2% 17 ч	3% 28 ч	3% 28 ч
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	624	832	832	936	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Антидопинговые мероприятия призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения. Это то, что определяет наше стремление к честной игре, это прославление человеческого духа, тела и разума. Дух спорта характеризуется такими ценностями, как: этика, справедливость, честность, уважение к правилам и законам, преданность и верность обязательствам, коллективизм, общность и солидарность, уважение к себе и соперникам, высочайший уровень выступления, характер и образованность, мужество, удовольствие, радость, здоровье. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Перечень основных антидопинговых мероприятий:

- разработка и реализация информационно-образовательных программ по профилактике использования допинга среди спортсменов СШ;
- распространение информационно-образовательных и справочных материалов;
- участие в информационно-профилактических кампаниях муниципального образования;
- участие в семинарах и конференциях по продвижению здорового образа жизни и профилактики зависимостей;
- проведение разъяснительной работы по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговыми правилами «Российской Федерации».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как свершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг – контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спорт отдела.
7. Распространение или попытка любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «Принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

Таблица №7

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Воспитанники спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с УТСС и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть судейскими навыками. Знакомятся с терминологией акробатических упражнений, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах ССМ. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья»

Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по СШ.

План инструкторской практики

Таблица №8

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Проведение строевых упражнений: построение,			+	+	+	+	

	перестроение, повороты на месте, передвижения.							
2	Проведение ОРУ на месте и в движении.	+	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+	+		
4	Проведение ОФП				+	+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+	+
7	Проведение беседы с юными акробатами по истории акробатики, чемпионах мира и Европы.				+	+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+	+
9	Шефство над 1-2 акробатами-новичками. Обучение акробатическим упражнениям.			+	+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.					+	+	+
11	Разучивание композиций с акробатами юношеских разрядов.				+	+	+	+
12	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту						+	+

План судейской практики

№ п/п	Содержание	Тренировочный этап (год обучения)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	5		
1	Понятие о 10-бальной системе оценки акробатических упражнений.	+						
2	Критерии оценивания техники балансовых и темповых упражнений.	+	+	+	+	+		
3	Критерии оценивания артистизма.	+	+	+				
4	Классификация ошибок.	+	+	+	+	+		
5	Общие положения о соревнованиях по спортивной акробатике: виды соревнований, требования к				+	+	+	

	участникам, судьям, взыскания.							
6	Обязанности судей.				+	+	+	+
7	Специальные требования к выполнению балансовых, темповых и комбинированных упражнений.			+	+	+	+	+
8	Таблица трудности элементов. Определение трудности.					+	+	+
9	Правила заполнения тарифных листов. Составление описания на балансовое, темповое и комбинированное упражнение в различных видах акробатики.					+	+	+
10	Помощь в организации и судействе соревнований по ОФП и СФП			+	+	+		
11	Судейство соревнований по ОФП и СФП.				+	+	+	+
12	Помощь в организации соревнований.			+	+	+		
13	Судейство Первенства спортивной школы.				+	+		
14	Судейство районных соревнований.					+	+	+
15	Судейство городских соревнований.						+	+
16	Прохождение судейского семинара.						+	+

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

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Основными задачами медицинского обеспечения в спортивной акробатике являются:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки акробатов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные

мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без с пользования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

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

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

- Гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

1. Физиотерапевтические средства:

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

Планы применения восстановительных средств

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года тренировочного этапа восстановление идет естественным путем- путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

На учебно-тренировочном этапе 4-5 года обучения, этапе повышения спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

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

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

План применения восстановительных мероприятий

Таблица №9

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: – сбалансированное по энергетической ценности; – сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины).	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические средства: 1. Массаж – классический, вибрационный, гидромассаж; мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: душ (теплый, горячий, контрастный); ванны (теплые, контрастные), плавание. 3. Баня, сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные и витаминно-минеральные комплексы. 2. Иммуномодуляторы. 3. Фитопрепараты. 4. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы и к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки в замок)	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Удержание прямых ног в висе	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Равновесие согнув ногу с закрытыми глазами	с	не менее		не менее	
			5		5	
2.5.	«Мост» из положения лежа на полу (расстояние между руками и ногами не более 50 см)	с	не менее		не менее	
			5	–	9	–
2.6.	«Мост» из положения лежа на полу (расстояние между руками и ногами не более 40 см)	с	не менее		не менее	
			–	5	–	9

3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в висе	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Равновесие согнув ногу, руки вверх	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный.	с	не менее	
			5	
2.5.	«Мост»	с	не менее	
			10	
2.6.	Упор углом на гимнастических «стоялках» (угол 90°)	с	не менее	
			12	–
2.7.	Упор углом вне на гимнастических «стоялках» (угол 90°)	с	не менее	
			–	10
3. Уровень спортивной квалификации: спортивные разряды				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	1 год – 3 юн. спортивный разряд, 2 год – 2 юн. спортивный разряд, 3 год – 1 юн. спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	4 год – 3 спортивный разряд, 5 год – 2 спортивный разряд 6 год – 1 спортивный разряд		

3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон стоя на гимнастической скамейке	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в висе	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре.	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный.	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный.	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон стоя на гимнастической скамейке	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в висе	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре.	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный.	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный.	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

Методические рекомендации

Основной задачей этапа начальной подготовки юных акробатов является развитие физических качеств и разучивание упражнений, формирующих двигательную базу. Чем большим и многообразным двигательным запасом владеет ребенок, тем лучше и быстрее проявляются у него двигательные способности. Для этого следует очень тщательно подбирать средства и методы, отвечающие индивидуальным особенностям ребенка и обеспечивающие быстрое формирование двигательного навыка. Основными видами подготовки юных спортсменов является физическая и техническая.

На занятиях по акробатике общеразвивающие упражнения, включаемые в подготовительную часть занятий, служат основным средством для развития физических качеств в процессе тренировки. Они часто используются в качестве индивидуальных домашних занятий. Общеразвивающие упражнения можно выполнять, как отдельными частями тела, так и всеми одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на стенке, скамейке и др.), индивидуально и в парах.

Начальная подготовка в спортивной акробатике предусматривает получение акробатом простейших, но весьма важных навыков, с которых начинается освоение все более сложных упражнений на виде. Это своего рода «школа движений» в каждом из упражнений, имеющем свою специфику. В соответствии с принятым гимнастическим стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, быстроте, темпе и ритме телодвижений.

Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений, а именно упражнения на дифференцирование пространственных, временных и силовых характеристик движений. Для этого широко используют методы – строго регламентированного (дозированного) упражнения, игровой и соревновательный.

Основная задача специализированной технической подготовки сводится к овладению элементами начальной школы движений: осанка, в том числе в положениях упора, стойке на руках; основные положения тела и способы их изменения в упоре; фрагменты техники базовых элементов; начальная хореографическая и батутная подготовка.

Программа для акробатов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения занимающихся контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

Информативными показателями на этапе начальной подготовки являются результативность набора занимающихся, сохранность контингента и показатель отсева.

Первый год обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения: построение, расчет по порядку, на первый и второй, равнение, повороты на месте.
2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы.
3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком.
4. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
5. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м. Кросс 500 м. Прыжки: многоголки, в длину с места.
6. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» и др.

Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения для развития координационных способностей:
 - общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднятие ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад; прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
 - сочетание движений различными частями тела: движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим сочетанием с движениями одноименной ногой в той же плоскости; движения одной рукой (правой и левой) в сторону с последующим сочетанием с аналогичными движениями ногой; то же, что два предыдущих упражнения, но движения двумя руками сочетать с поочередными движениями то правой, то левой ногой; движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями правой ногой; то же, но сочетание движений руками и левой ногой; движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука, левая нога); одновременные движения руками (правая в сторону, левая вверх, и наоборот); то же, но в сочетании с движениями ногой в сторону; одновременные движения руками в разных направлениях (правая в сторону, левая вперед, и наоборот); то же с движениями ногой вперед или в сторону; аналогичные движения, но правая рука вперед, левая вверх, и наоборот, в сочетании с движениями ногой в сторону или вперед;
 - упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
 - разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
2. Упражнения для развития гибкости:
 - из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
 - из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться коленей;
 - упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
 - у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); - мост из положения лежа на спине;
 - полушпагат на левую и правую ногу;
 - стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)
3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на возвышении 30 см;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - поднимание туловища;
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места.
- прыжки на скамейку.

Техническая подготовка (Специальная двигательная подготовка).

1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

1.1. Оценивание движений во времени:

- приседание выполнять на четыре счета, на два и на каждый счет;
- наклон вперед – на четыре счета и на один и т. д.
- сохранять позу правильной осанки, стоя у стены, в седе ноги врозь 3,5 и 10 секунд.
- ходить быстро (на каждый счет) и медленно, делая шаг на два счета;

1.2. Оценивание движений в пространстве:

- полуприседание и полное приседание;
- полунаклон и наклон;
- поднимание ноги на 45 и 90°;
- взмах ногой небольшой (45°) и высокий (более 90°);
- ходьба большими шагами (70-80 см) и малыми (40-50 см);

1.3. Оценивание движений по степени мышечных усилий:

- прыжки с места возможно дальше и наполовину максимальной величины;
- броски мяча на дальность (далеко) и наполовину максимальной величины.
- сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;
- наклон вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием;
- подтягивание в висе без отягощения и с набивным мячом;
- приседание без отягощения и с гантелями или набивным мячом;
- сгибание рук в упоре лежа с «удобной» скоростью и медленно (с остановками по 6 с.);

2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- повороты прыжком, переступанием на 90°, 180°, в одну и другую сторону.
- перекаты: вперед, назад, в сторону из различных и. п. по 4-5 раз подряд. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях и в группировке по 3-4 раза подряд.
- кувырки: вперед в упор присев; 2-3 кувырка вперед; 2-3 кувырка назад; стойки: на голове, на лопатках, на руках (с помощью или у опоры).

3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- из основной стойки быстро принять положение позы приземления перед зеркалом. То же, но с закрытыми глазами.

– принять позу приземления перед зеркалом, но после прыжка в глубину с высоты 30-40 см (с гимнастической скамейки).

- то же, но с закрытыми глазами.
- то же, но прыжки выполнять в длину с фиксацией положения «доскока».
- то же, но спиной – с продвижением назад.
- прыжок «в глубину».

4. Упражнения в смешанных упорах:

– в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 90°, 180°, 360°.

– в упоре на коленях (колени) на гимнастической скамейке: упор на правом колене, на левом колене.

- в упоре присев.
- в седе ноги врозь.
- в седе и седе согнув ноги.

– в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднятие ноги.

– в упоре лежа сзади: поднятие и опускание туловища, перемещение по скамейке.

5. Прыжки на батуте:

- хождение по сетке;
- качи – руки на пояс, с движением рук;
- прыжки на двух ногах на месте, то же руки на пояс;
- прыжки с одной ноги на другую;
- кувырки вперед и назад;
- небольшие темповые подскоки в разных И.П.;
- типовые подскоки;
- прыжок на колени и прыжок на ноги;
- прыжок в сед и прыжок на ноги;
- прыжки с поворотами на 90°, 180°.

6. Акробатические упражнения:

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

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев – группировка - 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 врозь – наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса лицом к опоре.

- релеве – подъем на полупальцы (I, III, V п.н.);
- деми плие-полуприсед (I)
- батман тандю – выставление ноги на носок (I)
- батман тандю жете – махи на высоту 45 градусов (I)
- демиронд – полукруг (ан деор – наружу) (I)
- пассе – нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги (I или III)
- наклоны назад по I п.н., лицом к опоре.
- гранд батман жете – махи ногами на 90 градусов (I или III) – спиной к опоре.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с

фиксацией ноги или туловища в нужном положении.

На середине:

- танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад.
 - переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.
 - танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.
 - постановка рук – подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
 - волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.
 - равновесия: стойка на носках (держат 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие;
 - поворот переступанием на 180-360°.
 - прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другая в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь.
 - упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Игры под музыку – согласованность действий играющих с музыкой.

Второй год обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудования и спортивный инвентарь.

Практические занятия

ОФП

1. Строевые упражнения: повторение материала первого года. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная, исполнительная, Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты.
2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставной шаг, скрестный шаг, ходьба с различным положением рук.
3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком, с изменением направления движения (по диагонали, змейкой, по кругу).
4. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м из различных исходных положений. Кроссовый бег. Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту.
5. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.

СФП.

1. Упражнения для развития координационных способностей:

- повторение программы 1-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- сочетание движений различными частями тела: поочередные движения руками в разных плоскостях; то же в сочетании с движением ногой (правая рука вперед, левая нога в сторону, и наоборот); сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на

месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в обратном порядке вниз; быстрое переключение движений, различных по координации.

– упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз - назад, скрестно и комбинированно (например, махом правой коснуться кисти левой и т.д.) – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90,180);

– в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое);

– из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;

– в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев;

– упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

– упражнения с набивными мячами: поднимание мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

– упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват);

– прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год обучения, вверх на высоту (1/3,1/2 роста спортсмена), с поворотами на 90,180°, вверх в группировке, ноги врозь; в сед.

2. Упражнения для развития гибкости:

– повторение упражнений 1-го года спортивной подготовки;

– из седа ноги врозь – разновидности наклонов вперед до касания грудью (пола, коленных суставов.);

– махи (правой, левой) у опоры в различных направлениях (вперед – вверх, в сторону – вверх, назад – вверх);

– стоя – ноги врозь, ноги вместе – наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

– повторение программы 1-го года обучения с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;

– лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;

– упражнения на перекладине: висы на время, подтягивание на количество раз (с помощью и без помощи);

– из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) – опускание и поднимание туловища.

Техническая подготовка (СДП).

1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

1.1. Обучение умению оценивать движения во времени:

– пробегать 10 шагов за 10 и за 5 секунд;

– делать три кувырка вперед за 3 и за 6 секунд;

– лазить по канату с помощью ног (4 м) за 16 и за 10 секунд.

1.2. Обучение умению оценивать движения в пространстве:

– ходьба по разметкам, оценивая длину шагов 40, 60, 80 см;

– бег, оценивая длину шагов – 60 и 90 см.

– прыжки с места они могут выполнять прыжки на заданную длину по ориентиру.

– метание малых мячей на расстояние от 10 до 20 см.

1.3. Обучение умению оценивать движения по степени мышечных усилий:

– поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами набивной мяч);

- метание мячей разного веса (набивных и волейбольных);
- поднимание груза 1 и 5 кг;

2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- 2-3 кувырка вперед в быстром темпе;
- 2-3 кувырка назад в быстром темпе;
- стойки: на лопатках, на голове и руках; на руках (с помощью или у опоры).

3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90°, 180°;
- фиксация приземления после прыжка через препятствие;
- прыжок с подкидного мостика;

4. Упражнения в смешанных упорах:

– в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 90°, 180°.

– в упоре на коленях (колени) на гимнастической скамейке: упор на правом колене, на левом колене.

- в упоре присев.
- в седе ноги врозь.
- в седе и седе согнув ноги.

– в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднимание ноги.

– в упоре лежа сзади: поднимание и опускание туловища, перемещение по скамейке.

5. Прыжки на батуте:

- повторение материала первого года;
- прыжки с поворотами на 180°;
- прыжки в группировке;
- ¼ оборота вперед на четвереньки;
- ¼ оборота вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 180° с живота на живот, со спины;

6. Акробатические упражнения:

- «мост» наклоном назад;
- «шпагат» продольный;
- кувырок вперед, назад, боком в группировке;
- стойка на голове, предплечьях, руках;
- стойка кувырок вперед;
- стойка – в мост;
- стойка толчком двумя из упора присев;
- переворот боком (колесо);
- перекидка вперед, назад.
- рондат

7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса у опоры.

- повторение программы 1 г.об.
- деми и гранд плие (полуприсед и присед).
- батман тандю крестом по I, V н. п.
- батман тандю жете крестом по I, V н.п.
- наклоны вперед – назад по II н. п., боком к опоре.
- ронд де жамб пар тер (круговое движение носком по полу)

- релелеянт (медленное поднимание ноги)
- грант батман – V п.

На середине:

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

– волны руками, туловищем из седа на пятках; сочетание волн руками с различными шагами, выпадами; переводы рук по позициям

– равновесия: повторить ранее пройденный материал; равновесие в полуприседе на правой (левой) ноге;

– повороты приставлением ноги – выполнять на $45^{\circ}, 90^{\circ}, 180^{\circ}$ с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой; скрестный поворот на 180° .

– прыжки: повторить пройденный материал; с двух ног с места с поворотом на 45° до 360° ; из приседа вверх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног вперед; закрытый и открытый прыжок.

– упражнения на расслабление: поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх.

- игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.

Третий год обучения

Теоретические занятия

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России и за рубежом. Личная гигиена. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь.

Практические занятия

ОФП

1. Строевые упражнения: повторение материала второго года. Построение по сигналу в шеренгу, колонну, уметь принять требуемые дистанцию и интервал. Построение, расчет, повороты, перестроение в из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

2. Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, приставной шаг, скрестный шаг, ходьба с различным положением рук.

3. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными правым, левым боком, с изменением направления движения (по диагонали, змейкой, по кругу).

4. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м из различных исходных положений. Кроссовый бег. Прыжки: в длину с места и с разбега, в высоту.

5. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Перестрелка» и др.

СФП.

1. Упражнения для развития координационных способностей:

- повторение программы 2-го года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- общеразвивающие упражнения под музыку;

– сочетание движений различными частями тела: поочередные движения руками в разных плоскостях; то же в сочетании с движением ногой (правая рука вперед, левая нога в сторону, и наоборот); круговые движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад); то же в сочетании с круговыми движениями ногой (правая рука и левая нога вперед, и наоборот); сочетание движений руками в одном направлении, а ногой в другом (во фронтальной плоскости); сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в обратном порядке вниз; быстрое переключение движений, различных по координации.

– упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз – назад), скрестно и комбинированно – стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 180,360°);

– в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое);

– из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием;

– в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись – упор лежа – упор присев;

– упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

– упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

– упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 2-го года обучения, балансирование на различных частях тела (ладони, стопе, на лбу); выкруты различным хватом; наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;

– прыжки на батуте: повторение материала за 2-й год обучения, вверх на высоту (1/2 роста спортсмена), с поворотами на 360°, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные)

2. Упражнения для развития гибкости:

– повторение упражнений 2-го года спортивной подготовки;

– из седа ноги врозь – разновидности наклонов вперед до касания грудью пола, с фиксацией наклонов и без нее;

– махи (правой, левой) без опоры в различных направлениях (вперед – вверх, в сторону – вверх, назад – вверх);

– стоя – ноги врозь, ноги вместе – наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

3. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

– повторение программы 2-го года обучения с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;

– лазание: по канату с помощью ног на время;

– упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;

– упражнения на тренажерах (стоялки);

– из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) – опускание и поднимание туловища.

Техническая подготовка (СДП).

1. Обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий:

1.1. Обучение умению оценивать движения во времени:

- пробегать 10 шагов за 10 и за 5 секунд;
- делать три кувырка вперед за 3 и за 6 секунд;
- лазить по канату с помощью ног (4 м) за 16 и за 10 секунд.

1.2. Обучение умению оценивать движения в пространстве:

- ходьба по разметкам, оценивая длину шагов 40, 60, 80 см;
- бег, оценивая длину шагов – 60 и 90 см.
- прыжки с места они могут выполнять прыжки на заданную длину по ориентиру.
- метание малых мячей на расстояние от 10 до 20 см.

1.3. Обучение умению оценивать движения по степени мышечных усилий:

- поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами набивной мяч);
- метание мячей разного веса (набивных и волейбольных);
- поднимание груза 1 и 5 кг; 2 и 10 кг;
- упражнения с резиновыми амортизаторами (растягивание одинарного бинта и сложенного вдвое).

2. Упражнения для развития вестибулярного анализатора:

- 2-3 кувырка вперед в быстром темпе;
- 2-3 кувырка назад в быстром темпе;
- кувырок вперед с поворотом кругом и кувырок назад.
- стойки: на лопатках, на предплечьях, на голове и руках; на руках (с помощью или у опоры).

3. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- фиксация приземления после прыжков через 3-5 препятствий;
- с разбега 2-3 м – прыжок вверх толчком одной;
- то же, но прыжок в длину;
- то же, но прыжок вверх после толчка двумя;
- прыжок с подкидного мостика с закрытыми глазами;

4. Упражнения в смешанных упорах:

- в упоре стоя: сгибание и выпрямление рук; то же, но с отталкиванием от опоры; то же, но с поворотом на 180°, 360°.
- в упоре присев.
- в седе ноги врозь.
- в седе и седе согнув ноги.
- в упоре лежа руки на скамейке: сгибание и разгибание рук; сгибание и прогибание тела; поднимание ноги.
- в упоре лежа сзади: поднимание и опускание туловища, перемещение по скамейке.

5. Прыжки на батуте:

- повторение материала 2-го года;
- прыжки с поворотами на 180°, 360° и более;
- прыжки в группировке и согнувшись;
- ¼ оборота вперед и назад;
- ½ оборота вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 360° с живота на живот, со спины;
- ¾ оборота вперед и назад;
- оборот вперед и назад, то же с винтом.

6. Акробатические упражнения:

- «мост» наклоном назад из основной стойки;
- «шпагат» продольный, поперечный;

- серии кувырков вперед, назад, боком в группировке;
- стойка на голове, предплечьях, руках;
- стойка кувырок вперед согнувшись ноги врозь;
- стойка – в мост;
- стойка толчком двумя из упора присев;
- переворот боком (колесо);
- перекидка вперед, назад.
- переворот с разбега;
- рондат;
- комбинации из разученных упражнений.

7. Хореография.

Элементы классического экзерсиса у опоры.

- повторение программы 2 г.об.
- деми и гранд плие (полуприсед и присед).
- батман тандю крестом по I, V н. п.
- батман тандю жете крестом по I, V н.п.
- наклоны вперед – назад по Iп.н. , боком к опоре.
- ронд де жамб пар тер (круговое движение носком по полу)
- релевелянт (медленное поднятие ноги)
- грант батман – V п.

На середине:

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

– волны руками, туловищем из седа на пятках; сочетание волн руками с различными шагами, выпадами; переводы рук по позициям

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

– повороты приставлением ноги – выполнять на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полупальцах) и приставлением к ней другой; скрестный поворот на 360°.

– прыжки: повторить пройденный материал; с двух ног с места с поворотом на 45° до 360°; из приседа вверх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног впереди; закрытый и открытый прыжок; подбивной в сторону, вперед, назад.

– упражнения на расслабление: поднятие рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх.

– упражнения на улучшение гибкости позвоночника, координации движений.

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

– игры под музыку – согласование действий играющих с музыкой.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Методические рекомендации

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

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

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

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

Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.).

Все занимающиеся обязаны два раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

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

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

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

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

Основными информативными показателями на тренировочном этапе являются количество освоенных и стабильно выполняемых элементов базовой технической и физической подготовки, а также динамика спортивных результатов, а именно разрядность, степень освоения программы.

Первый год обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Личная гигиена. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудование и спортивный инвентарь. Антидопинговые правила.

Практические занятия

ОФП

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание; строевой шаг, остановка группы в движении шагом и бегом; изменение скорости движения.

2. Ходьба и ее разновидности.

3. Бег: с отведением прямых ног назад, вперед ("ножницы"), приставными шагами, скрестно шагом в сторону, спиной вперед. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий, из различных исходных положений.

4. Общеразвивающие упражнения; упражнения без предмета и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.д.), на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию, движений и ориентировку в пространстве.

5. Лазание: по гимнастической стенке вверх и вниз без помощи ног, на скорость, по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа.

6. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивания и размахивания в висе; на брусках – размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук на махах вперед и назад; прыжок через «козла» боком и ноги врозь.

7. Легкоатлетические упражнения: бег на 30 и 60 м; кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой, с преодолением различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; сдача норм ГТО соответствующей ступени.

8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайперы», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча и др. предметов.

СФП и СДП

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

2. Прыжки на батуте:

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

– с поворотами на 90 и 180°;

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

– лежа на животе руки вверх, принять осанку и раскачать спортсмена, то же на спине, правом и левом боку;

– подскоки в упоре лежа, в упоре лежа сзади самостоятельно.

– подскоки в о.с. руки вверх (желательно в одной точке).

– подскоки в стойке на руках (50-100 раз).

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

– прыжки в группировке, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;

– сальто вперед и назад в группировке.

4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, координационных

способностей, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола обучающихся.

5. Стоечная подготовка: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

6. Упражнения для развития гибкости:

- мост из положения стоя;
- шпагаты.

7. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжок прогнувшись с трамплина в «доскок»;
- то же, но с поворотом на 180°.
- приземление в «доскок» после кувырка вперед (назад);
- то же, но после 2-3 кувырков вперед (назад).

8. Хореография.

Элементы классического танца у опоры:

- повторение программы 2-3 г.об.
- сочетание деми плие и гранд плие по I, II, V п.н.
- батман тандю крестом с релеве по II, IV п.н.
- батман тандю жете
- ронд де жамб пар терр анн деор и анн дедан
- сюрле ку де пье с батман фондю
- батман фраппе крестом по V в положении на носок
- батман девелопе крестом по V в положении на носок
- гранд батман крестом с релеве по V в положении на носок

На середине:

– маленькое адажио – 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

– танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка», танцевальное соединение на основе этих шагов.

– движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде; взмахи руками в сочетании с прыжками; расслабление из основной стойки руки вверх в положение – стоя на колене; соединение взмаха и расслабления; боковая волна.

– одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами.

– равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п.

– прыжки: повторение пройденного материала; перекидной прыжка; прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.

Техническая подготовка.

Акробатические упражнения:

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

Парные упражнения:

- обучение хватам: лицевой, одноименный, глубокий;
- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед – руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;
- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. – выпад (правой, левой);
- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной – вторая согнута в колене – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».
- Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. – опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну /держать/;
- Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.;
- Н. в полуприседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/;
- Н. сед на пятках, В. - равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;
- Н. стойка на колене, В.- стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/;
- с «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении;
- В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени;
- Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;
- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. – через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);
- В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;
- В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. – соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.

Групповые упражнения:

- Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) – лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий;
- Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н., В.- «мост» опорой на бедра С.
- Н. и С. Стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки».
- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. В «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу;
- В. – стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;
- В.- сидит в «шпагате», С. И Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;
- Н. и С. стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. С их поддержкой;
- В. – с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) – соскок;
- В.- рондат (переворот боком) - 1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н. и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.
- В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С.;
- С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,

Второй год обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Личная гигиена. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. Терминология акробатических упражнений. Основы музыкальной грамоты. Оборудования и спортивный инвентарь. Антидопинговые правила.

Практические занятия

ОФП

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; движение в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.

2. Общеразвивающие упражнения:

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

– упражнения для туловища: наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

– упражнения для ног: из стойки ноги врозь (вместе) – приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.

3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.

4. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотами кругом.

5. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость, ловкость

6. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м; кросс (юноши до 2 км, девушки до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча..

7. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

8. Сдача нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени.

СФП и СДП

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, развития силовых способностей, ориентации в пространстве и пр.

2. Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах:

- прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- сальто вперед, назад в группировке,

3. Стоечная» подготовка:

- разновидности стоек на руках: «мексиканка», «краб»;
- жимы (спичаги) из различных положений;
- повороты в стойке на руках на 180, 360°,

4. Упражнения на брусьях:

- сгибание и разгибание рук в упоре с размахиваниями и без;
- упор углом, упор углом вне.
- передвижение в упоре.

5. Формирование навыка устойчивого приземления:

- прыжки с возвышения 100-130 см на точность приземления;
- прыжок прогнувшись с батута на «выпрыжку»;
- то же, но с поворотом кругом;
- то же, но с закрытыми глазами.

6. Хореография

Элементы классического экзерсиса у опоры:

- демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра;
- батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве;
- атман жете в сочетании с батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве;
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фραπε в сочетании с релеве, батман жете, дубль батман фραπε;
- батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню;
- ронд де жамб ан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд;
- батман девелопе в сочетании с гранд плие;
- гранд батман жете крестом по Vп.н.;
- махи в кольцо назад;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (соте);
- подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе);
- прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

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

Техническая подготовка.

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка вперед и назад на одну, на две;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов;
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с мостика или трамплина;

- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- колесо-рондат;
- переворот назад – переворот вперед на две;
- переворот на одну, рондат-фляк.

Парные упражнения:

- вход на плечи;
- стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;
- равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки);
- стойка на груди обхватом;
- подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Групповые упражнения (женские группы):

- нижняя – выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень;
- нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя – стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней;
- верхняя и средняя – стойки на руках на полу с поддержкой их нижней за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой.

Групповые упражнения (мужские группы):

- нижний и первый средний – выпады, второй средний – стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний – стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени;
- верхний – сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средниестойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени;
- нижний – в полуприседе, верхний – стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний – стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

Изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (правила по спортивной акробатике – 2021-2022 гг.

Третий год обучения

Теоретические занятия

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Личная гигиена. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

ОФП

1. Основная гимнастика:

– повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения – скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа;

– бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

– Общеразвивающие упражнения:

– упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами;

– наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

– упражнения для туловища – наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

– сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены;

– то же, но лежа бедрами на скамейке;

– упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лежа;

– упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

– упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);

– брусья – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и возвращение в исходное положение;

– прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

– канат – лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

3. Упражнения на гибкость и растягивание:

–сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

–у гимнастической стенки: стоя спиной, наклон, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног;

–стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена;

–сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост;

–стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;

–с резиновым бинтом (палкой, скакалкой): поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать;

–шпагат скольжением на правую и левую ногу;

–из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

4. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание облегченного ядра или бросок набивного мяча, метание гранаты, эстафета 4X60 м.

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

6. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО соответствующей ступени.

СФП и СДП.

1. Упражнения для вестибулярного анализатора:

- вращение (повороты) на носке на 360 и 540°;
- прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте:

- с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- прыжок на спину, поворот на 360° и встать;
- на животе: подскок, подскок – дважды поворот по 180, а затем сразу на 360.
- на животе: но в другую сторону.
- то же, что 1 и 2, но на спине. Если подскоки на спине, то при повороте влево опускается левая рука, а вправо – правая рука. Если подскоки на животе, то при повороте влево опускается правая рука, а при повороте вправо – левая.

- с живота, резко взять группировку и успеть до падения раскрыться – 10 раз.
- то же на спине.

- прыжки с высоким взлетом вверх;
- 10 прыжков за 15 секунд (прыжки высокие).
- прыжки на ногах руки вверх (держать позу).
- прыжки в стойке на руках (50-100 раз самостоятельно).
- прыжки в стойке на руках с хлопками.
- сальто вперед и назад в чередовании с прыжками;
- два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в руках партнера

4. Упражнения со снарядами-тренажерами:

- стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках;
- балансирование на руках различных предметов и приспособлений.

5. Упражнения стоечной подготовки:

- удержание стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);
- разновидности стоек.

6. Хореография.

Элементы классического экзерсиса у опоры.

- деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра. по всем позициям ног;
- батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве по I, V п.н.;
- батман жете на полупальцах с деми плие, батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве.
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фраппе, дубль батман фраппе;
- батман фондю;
- ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд;
- батман девелопе с деми и гранд плие;
- гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие;
- махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из V в V позицию;
- прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),;
- прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

- танцевальные шаги: «веревочка» с переступанием, «веревочка» в повороте, танцевальные движения в венгерском стиле;

– учебные комбинации (этюды) – различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов с элементами акробатики;

- 2 - 3 одноименных поворота на 360° с продвижением вперед;
- спиральный поворот на 180°, сочетание поворотов с волнами, равновесиями;
- равновесие: заднее равновесие у опоры, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжка вперед и назад;
- прыжки: прыжок со сменой ног впереди – сзади; махом прямой ноги вперед, прыжок с поворотом на 360; скачками в шпагат;
- волна и взмахи туловищем из разных исходных положений. I и II пор де бра.
- акробатические и полуакробатические элементы в сочетании с кувырками, равновесиями: перекидка назад в «ласточку», перекидка вперед в кувырок и т.д.
- самостоятельная работа: пор де бра, прыжки, равновесия (работа над ошибками).
- совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.

Техническая подготовка.

Акробатические упражнения:

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

Парные упражнения:

- вход на руки и плечи Н. прыжком и броском с поворотом Н.;
- то же на руки Н. с поворотом В. (для женских пар входы облегченные);
- со стойкой ногами в руках Н. сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): поддержка под спину;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- броском из поддержки под живот в «рыбку»;
- темповые упражнения (для юношеских и смешанных пар): в стойке ногами в согнутых руках Н. броском поворот на 180 и 360°;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках Н.;
- с фуса броском поддержка под живот;
- темповые упражнения для женских пар: полет в «рыбку» с пола или из «ласточки»;
- прыжок в поддержку под спину;
- из «рыбки» поворот в поддержку под спину на предплечья;
- прыжок на предплечья.
- Групповые упражнения для девушек:
- пирамиды – Н. и С. в выпаде боком друг к другу, В. в стойке руками на коленях с поддержкой партнерш;
- то же, Н. и С. в шпагате;

- Н. в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу С., стоящей в положении «моста», В. в стойке руками на коленях Н. с поддержкой;
- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;
- темповые упражнения – прыжок в «ласточку» на предплечья;
- прыжок с поворотом после рондата на предплечья .в «ласточку»;
- рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья;
- темповые броски в четырех.

Групповые упражнения для юношей:

- пирамиды – Н. и 1-й С. – выпады, 2-й С. – стойка ногами на их бедрах с поддержкой, В. в стойке ногами в согнутых руках 2-го С.;
- Н. лежит на спине, ноги подняты, 1-й С. лопатками опирается о ступени Н., 2-й С. в стойке ногами на груди 1-го С., В. в стойке на руках Н. с поддержкой за ноги 2-м С.;
- Н. в полуприседе, 2-й С. в стойке ногами на бедрах Н. спиной к нему, 1-й С. в стойке ногами на полу, руки подняты вверх, 2-й С. держит его за запястья, верхний в стойке плечами на руках 1-го С. с опорой руками о предплечья 2-го С.;
- темповые упражнения – В. броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки Н.;
- В. – с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки Н.;
- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;
- В. – прыжок с плеч Н. в четыре;
- В. – прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;
- В. – броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к Н.;
- В. – прыжком назад в стойку на руках нижнего броском С.;
- В. – броском Н. сальто вперед на четыре.

Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского и III спортивного разрядов действующей классификационной программы (Правила спортивной акробатики 2021-2022 г.).

Четвертый год обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Терминология акробатических упражнений. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

ОФП

1. Основная гимнастика:
 - строевые упражнения – перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более;
 - размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом;
 - передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).
2. Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками,

набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 3-го года обучения).

3. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование материала, пройденного на 3-м году обучения.

4. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование материала 3-го года обучения.

5. Сдача норм комплекса ГТО соответствующей ступени.

СФП и СДП

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

Хореография

Элементы классического экзерсиса у опоры: обучение элементов экзерсиса на полупальцах:

- деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пор де бра;
- батман тандю в сочетании с деми плие, батман жете, релеве;
- батман жете на с деми плие, батман тандю;
- ронд де жамб пар тер в сочетании с пор де бра, релеве;
- батман сотеню в сочетании с ронд де жамб пар терр, пор де бра;
- батман фраппе, дубль батман фраппе;
- батман фондю на, дубль батман фондю;
- ронд де жамб ан леер. Позы: тюрбушон, аттетюд.
- батман девелопе с деми и гранд плие.
- гранд батман в сочетании с батман жете, деми плие;
- махи в кольцо назад;
- различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем;
- прыжки – подскоки из V в V позицию и т.д.;
- прыжки в шпагаты у опоры.

На середине:

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

Техническая подготовка

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

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы Составление и совершенствование произвольной программы I спортивного разряда.

Пятый год

Теоретические занятия

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Основы техники акробатических упражнений. ОФП и СФП акробата. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

СФП и СДП

1. Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных камер, в поролоновую яму и пр.

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

3. Хореография

- совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры и на середине;
- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков, составление прыжковых связок с элементами ИВС;
- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений;
- составление этюдов;
- составление и совершенствование произвольных композиций.

Техническая подготовка

1. Акробатические упражнения:

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

2. Женские парные упражнения.

2.1. Балансовые упражнения:

- на выпаде стойка на руках без поддержки;
- стойка на плечах поддержки;
- стойка плечами на ступнях с поддержкой, Н. в стойке на лопатках;
- стойка толчком с плеч на прямых руках Н.;
- В. – равновесие «ласточка» на плече Н.;
- поддержка под спину на одной руке;

2.2. Темповые упражнения:

- из поддержки под спину броском поддержка под живот;
- рондат, сальто назад через Н. броском под спину.

3. Смешанные парные упражнения.

3.1. Балансовые упражнения:

- стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний — сесть и лечь;
- равновесие ног на прямой руке нижнего;
- стойка на одной руке на согнутой руке нижнего;
- то же, но верхняя в «узкоручке»;
- стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;
- стойка на руках толчком с ноги сзади;
- стойка на одной руке на предплечье;
- равновесия, поддержки: равновесие согнув йогу на прямой руке нижнего;
- наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего;
- поддержка под бедро на одной руке нижнего;
- поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом ее одной или двумя руками;
- поддержка боком на одной руке;
- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

3.2. Темповые упражнения:

- полтора пируэта из «ласточки»;
- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;
- полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом В. или Н., то же из стойки на руках, из поддержки под спину;
- броском под спину 3/4 сальто на прямые руки Н..

4. Мужские парные упражнения.

4.1. Балансовые упражнения:

- «узкоручка» на согнутой и прямой руке Н.;
- стойка на одной руке на голове Н.;
- стойка силой согнувшись в прямых руках Н.;
- из стойки на руках в прямых руках Н. опускание в упор на локте;
- стойка силой на прямых руках Н.;
- стойка из вися (каприоль).

4.2. Темповые упражнения:

- сальто на плечи броском под спину;
- броском стойка на руках с поворотом Н.;
- то же с поворотом В.;
- соскок с плеч или рук Н. – сальто согнувшись и прогнувшись.

5. Женские групповые упражнения.

5.1. Балансовые упражнения:

- Н. и С. в выпаде, В. в стойке руками на коленях партнерш без поддержки;
- Н. в выпаде, С. в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо Н., В. в стойке рукой на колене Н. с ее поддержкой одной рукой;
- то же без поддержки;

- В. в шпагате на прямой руке нижней и средней;
- 5.2. Темповые упражнения:
- с четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш;
 - прыжок на спину на четыре (предплечья) после переворота назад прогнувшись или сальто;
 - с четырех броски с поворотом на 180 и 360°;
 - прыжок в «ласточку» на предплечья, в темпе поворот.
6. Мужские групповые упражнения.
- 6.1. Балансовые упражнения:
- Н. и 1-й С. – выпады, 2-й С. на бедрах партнеров, В. – стойка на руках в прямых руках 2-го С.;
 - то же, но В. в стойке на одной руке на голове 2-го С.;
 - полуколонна па бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го С.;
 - то же со стойкой на одной руке на голове 2-го С.;
 - Н. в полуприседе, 1-й С. на бедрах Н. лицом к нему в полуприседе, 2-й С. на бедрах 1-го С. спиной к нему, В. в стойке на руках 2-го С.;
- 6.2. Темповые упражнения:
- броском С. сальто назад в группировке в плечи к Н.;
 - с плеч Н. сальто назад в группировке на четыре к С.;
 - из стойки на руках полупереворот вперед на четырех к С.;
 - 2-й С. на четырех у Н. и 1-го С., В. в стойке на руках в согнутых руках 2-го С., В. – курбет на четыре, 2-й С. – соскок;
 - броском С. В. – полет с поворотом в стойку на руках в руки к Н.;
 - одновременные соскоки с плеч или рук – сальто прогнувшись, сальто назад в стрикосат,

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (Правила спортивной акробатики 2021-2022 г.).

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Методические указания

Данный этап характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Этот этап сложный и трудоемкий для акробатов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, забота об учениках, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение.

Тренировочные группы уменьшают до 4-5 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Контроль за подготовкой осуществляется так же, как и на предыдущем этапе, путем проведения ТО, ЭКО, УМО и обследования соревновательной деятельности – (ОСД).

В группах спортивного совершенствования больше часов отводится на техническую подготовку и СФП, увеличивается количество тренировочных занятий.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы. К перспективным акробатам предъявляются повышенные требования. Наиболее подготовленные из них в составах юниорских и молодежных сборных команд

участвуют в международных соревнованиях.

Больше времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Основным информативным показателем на этапе спортивного совершенствования является наличие произвольной программы, соответствующей модельным характеристикам для перспективных акробатов.

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

ОФП

1. Основная гимнастика: общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

2. Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 м; бег на 1000 и 2000 м; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.

3. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол и пр.

Сдача норм соответствующей ступени ГТО.

СФП

1. Прыжки на батуте:

– запуск «волны» и $\frac{1}{4}$ сальто назад.

– с прыжков «волна» и $\frac{1}{4}$ сальто назад с продвижением на ловушку за спину.

– то же, но с продвижением спиной вперед и $\frac{1}{4}$ сальто на живот.

– эти же движения с поворотами на 180° и 360° .

– $\frac{1}{4}$ сальто на живот и с живота стойка на руках.

– $\frac{1}{4}$ сальто на спину и со спины в стойку на руках – это пол фляка. Сначала упасть на лопатки и ударив сетку ногами выйти в стойку на руках.

– сальто вперед с поворотом на 180° , соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке и прогнувшись, пируэтов;

– $\frac{1}{2}$ сальто с ног на руки и продолжать прыгать на руках;

– $\frac{1}{2}$ сальто назад и полвинта;

2. Темповые броски партнера, находящегося в стойке на руках в руках (плечах, на четырех); то же в стойке на ногах; специальные упражнения с предметами (стоялками,

приспособлениями для баланса и пр.).

3. Хореография:

- сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т. д.;
- последовательная «волна» руками;
- из положения руки вперед – вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади;
- из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке;
- прыжок прогнувшись толчком двумя в круглый полу- присед и далее на месте, с шагом или в вальсовом шаге «волна» вперед;
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног, прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие, прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие;
- одноименный и разноименный поворот на 360°, поворот на 360° в равновесие;
- соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями;
- использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

Техническая подготовка

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

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Методические указания

Группы высшего спортивного мастерства комплектуются из спортсменов, достигших высоких результатов и являющимися мастерами спорта России, как правило, Кандидатами или членами команд региона и страны. В связи с тем, что в этих группах тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров, материал по ОФП и СФП подбирается тренерами индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и современных требований по подготовке акробатов высокого класса. Дальнейший тренировочный процесс, поиск новых акробатических элементов и соединений, их совершенствование идут в тесном содружестве тренера и спортсмена.

На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских и международных соревнованиях, а также выполнение требований по спортивной подготовке. Годичный цикл подготовки строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне увеличения общего количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время восстановительных мероприятий.

Техническая и физическая подготовка тестируется разработанными для сборных команд нормативами. Информация об уровнях подготовленности акробатов следует рассматривать как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса.

Оценка технической подготовленности акробатов – членов сборных команд всегда осуществляется в соответствии с действующими правилами соревнований. При этом предусматриваются три основных показателя во всех видах упражнений:

- содержание композиций – техническая оснащенность;
- уровень владения техникой упражнений;

– уровень надежности выполнения композиций.

Музыкально-акробатические композиции должны соответствовать специальным требованиям, которые превышают стандартный уровень правил соревнований. Управление подготовкой акробатов на этом этапе более всего приближено к схеме управления подготовкой членов сборных команд страны. В группе целесообразно иметь не более двух-трех составов. Акробаты много времени проводят на централизованных сборах, вне контактов с домом. Напряженность подготовки возрастает. Пребывание в сборных командах, а отсюда и продолжительность этапа высших достижений в акробатике невелика – в среднем 4-6 лет.

Основными информативными показателями на этапе высшего спортивного мастерства является спортивный результат, членство в составе сборных команд, соответствие произвольной программы специальным требованиям федерации спортивной акробатики России к участникам ответственных соревнований.

Теоретические занятия

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Врачебный контроль. Планирование спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Моральный и волевой облик спортсмена. Правила соревнований. Антидопинговые правила.

Практические занятия

Совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений обязательной и произвольной программы в разных видах акробатики, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера.

Дальнейшее наращивание сложности акробатических упражнений, повышение технического мастерства, артистизма занимающихся до уровня ведущих акробатов мира.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	
Этап	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (п. 6.1.1.);
- обеспечение спортивной экипировкой (п.6.1.2.);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методическая литература

1. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие/Под ред. В.Р. Бейлина – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. Перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 330 с. 98.
4. Гимнастика: учебник для вузов / Под ред. Журавина М.Л, Меньшикова Н.К. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 448 с. – 28 печ. листов – (Высшее профессиональное образование).
5. Курьсь В.Н., Смолевский В.М., Сложные акробатические прыжки. М.: Физкультура и спорт.1985.
6. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том. - Ставрополь, 1994. - 200 с.
7. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
8. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2004. - №7. – 38-39 с. 33. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. – Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с
9. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

10. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г.

11. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов (Текст): учебник / Фискалов В.Д. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru>.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
4. Свод правил: спортивная акробатика 2017-2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.acrobatica-russia.ru/data/documents/Svod-Pravil-2017-2020.pdf>
5. <https://www.acrobatica-russia.ru/dokumenty/antidoping/>