

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЛАГОДАРНЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»**

Принято на педагогическом совете
МКУ ДО «БДЮСШ»
Протокол №____ от «___»_____ 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО «БДЮСШ»
_____ Н.А.Харичкина
«___»_____ 2015 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по спортивной акробатике**

Срок реализации: 10 лет
Возраст занимающихся: 7-18 лет

г. Благодарный
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I. Пояснительная записка

1.1 Характеристика вида спорта.....	5
1.2 Этапы спортивной подготовки.....	6
1.3 Спортивный отбор в акробатике.....	6
1.4 Методика определения спортивной пригодности детей 7 лет при комплектовании групп начальной подготовки.....	7

ГЛАВА II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы.....	8
2.2 Примерный учебно-тематический план для отделения спортивной акробатики.....	11
2.3 Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле.....	13
2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	13
2.5 Теоретическая подготовка.....	13
2.6 Физическая подготовка (общая и специальная).....	20
2.7 Техническая подготовка.....	22
2.8 Хореографическая подготовка.....	23
2.9 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	26
2.10 Психологическая подготовка.....	28

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание и методика работы.....	29
3.2 Группа начальной подготовки.....	30
3.3 Практическая подготовка по этапам обучения.....	31
3.4 Учебно-тренировочная группа (1 год обучения).....	36
3.5 Практическая подготовка по этапам обучения.....	37
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	49
3.7. Общие представления о допингах.....	50
3.8. Объем максимальных тренировочных нагрузок.....	51

ГЛАВА IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Комплексы контрольных упражнений.....	52
4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	53
4.3. Требования к результатам освоения программы.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

ГЛАВА I. Пояснительная записка

Программа для детско-юношеской спортивной школы составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, Федерации спортивной акробатики России, регламентирующих работу государственных муниципальных спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, независимо от их подчиненности и с учетом современного состояния спортивной акробатики как вида спорта.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов.

Цель программы - создание условий для подготовки спортивного резерва, укрепления здоровья подрастающего поколения путем развития и популяризации спортивной акробатики и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Создание и внедрение в процесс спортивной подготовки эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, внедрение новых научных и методических разработок в области спорта.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.
2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной акробатики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности акробатов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и др. факторами.

Ввиду недостаточной двигательной активности детей в наше время в общеобразовательных школах дополнительные занятия в секциях, кружках, ДЮСШ являются просто необходимыми. Приоритетной задачей системы дополнительного образования детей является физическое развитие и духовно - нравственное воспитание подрастающего поколения.

Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

1.1 Характеристика вида спорта

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

Спортивная акробатика – один из самых технических и координационно-сложных видов спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - основа акробатических упражнений.

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

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

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

В настоящее время в соответствии с международными правилами FIG соревнования проводятся по пяти дисциплинам:

1. женские пары
2. смешанные пары
3. мужские пары
4. женские группы (тройки)
5. мужские группы (четверки)

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

1. упражнения балансового характера (статика);
2. упражнения вольтижного характера (броски);
3. комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа)

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы,

индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки, выполняются под музыку на гимнастическом помосте 12x12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Максимальная продолжительность упражнения составляет 2 минуты и 2 минуты 30 секунд согласно правилам соревнований в зависимости от разряда. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности. Все вышеизложенные особенности спортивной акробатики определяют специфику подготовки спортсменов по данному виду спорта.

1.2 ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Современная концепция многолетней подготовки акробата высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 11-16 лет – программа AGE (1 спортивный разряд). По программе мастеров спорта могут выступать начиная с 12 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 14 лет.

Тренировочные занятия в отделении спортивной акробатики строятся на основании данной Программы, которая включает в себя следующие **(периоды) подготовки:**

- этап начальной подготовки – (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения);
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – (учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения);
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – (учебно-тренировочные группы 3,4 и 5 года обучения);

Срок обучения по программе –10 лет.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, правильной осанки и акробатического стиля (школы) выполнения упражнений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика;

- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, народного танцев.

Задачи тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- хореографическая подготовка: освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;

1.3 СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АКРОБАТИКЕ

Спортивный отбор (СО) - предмет теории и методики спорта, в том числе и акробатики, направленный на изучение способностей и предпосылок к занятиям избранным видом спорта с целью достижения возможно более высоких результатов.

В системе многолетней подготовки акробатов СО носит комплексный характер.

Выделяют три основных вида:

Первый - начальный отбор, который связан с определением склонности к занятиям спортивной акробатикой и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй, с целью отбора наиболее перспективных спортсменов для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Третий, осуществляется систематически на протяжении всего периода занятий спортом – отбор акробатов в сборные команды города, края, России для участия в соревнованиях. В связи с этим основным предметом отбора являются три взаимосвязанные группы факторов.

Факторы



«спортсмен»	«тренер»	«среда»
Спортивная одаренность, здоровье, физическое развитие, особенности телосложения, общая и специальная физическая подготовка, психофизиологические особенности, техническая подготовленность, психика, характер.	Уровень квалификации, тренера, его профессионализм, специализация, личностные особенности.	Условия деятельности и жизни, семья, в которой живут, трудятся, участвуют в соревнованиях тренер и акробаты.

1.4 Методика определения спортивной пригодности детей 7 лет при комплектовании групп начальной подготовки

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные требования.

Степень пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) занятиям спортивной акробатикой. Объектом внимания тренеров при определении степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто - весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и др. признаках.

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-6 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальное количество занимающихся в группе (человек)	Разрядные нормативы
Этап начальной подготовки	1-й	7	17	ОФП
	2-й	7-8	15	3-ю
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	9	20	2-ю
	2-й		20	1-ю
	3-й			3
	4-й			2
	5-й			1

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся).

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся 7 лет.

ГЛАВА II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы

Учебный план для ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий. Тренировочный процесс МКУ ДО «БДЮСШ» планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых

мероприятий и в соответствии с Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель активного отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь) и индивидуальной работы (всего 52 недели).

Структура учебного плана таб. 2 для ДЮСШ разработана в соответствии с основными положениями дополнительной образовательной программы: этапы подготовки (обучения), года обучения, разделы тренировки, объемы недельной нагрузки и общей нагрузки на учебный год для учебной группы.

Продолжительность одного занятия **в группах начальной подготовки** не должна превышать двух академических часов, **в учебно-тренировочных группах** – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Таблица № 2.

2.2 Примерный учебно-тематический план для отделения спортивной акробатики

Группа	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	хореография (СДП)	Избранный вид	Тактическая и психолого-техническая подготовка	Инструкторская и судейская практика	Контрольные нормативы	Соревнования	Восстановительные мероприятия	кол-во часов за год
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	9
НП-1		110	50	21	20			8	7		216
НП-2		130	84	35	70			10	7		336
УТГ-1	6	155	90	80	135	10		18	10		504
УТГ-2	6	155	90	80	135	10		18	10		504
УТГ-3	10	150	180	150	158	20	16	26	16	30	756
УТГ-4	10	150	180	150	158	20	16	26	16	30	756
УТГ-5	10	150	180	150	158	20	16	26	16	30	756

Годичный цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В группах начальной подготовки и 1-2-го годов обучения в тренировочном режиме тренировочный процесс строится без деления на периоды. В этих группах тренировочный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов ОФП и СФП, особенно в период проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

В тренировочных группах 3-5-го годов обучения тренировочный процесс целесообразно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа - всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости; тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа - подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго - до 2 месяцев. При проведении соревнований в 2 цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в 1-2-м циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей - подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года.

Соревновательный период может также состоять из 2 этапов — этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха и восстановления центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном

(загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода полтора - два месяца.

Таблица 3

**2.3 Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки
в годичном цикле**

Количество соревнований, стартов	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования
		1-2-й год	3-5-й год	
1. Первенство ДЮСШ	2	3	3	
2. Первенство города	1	2	2	2
3. Первенство региона, округа		1	2	2
4. Чемпионаты региона, округа			2	3

2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности

(от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), наглядности.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП И СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до спортсмена высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока. По лыжной подготовке, плаванию, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия, особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (зимнего и летнего).

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранном виде акробатики удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

В группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помочи при выполнении тех или иных упражнений. Освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по акробатике.

2.5 Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, и органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

На этапе начальной подготовки теоретические занятия не проводятся, но тренеру необходимо постоянно вести беседы с учащимися о пользе спортивной акробатики и здорового образа жизни.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы.

Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в РФ. Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в ДЮСШ города, области. Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные этапы развития спортивной акробатики в стране.

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

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

5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

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

Самоконтроль при занятиях спортивной акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные контроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Оказание первой помощи при травмах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой и солнечный удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении и пр. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий спортивной акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм при занятиях спортивной акробатикой. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязки. Наложение первичной шины. Вывихи. Повреждения костей - ушибы, переломы (открытые и закрытые). Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма - организация занятий, методика обучения, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, универсальных лонж и пр. Спортивный массаж. Основы спортивного массажа. Общее понятие о

спортивном массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах. Понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки. Возникновение утомления во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по акробатике. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

8. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила его ведения и форма. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке. Перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени, период, этап - месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов - перспективное, текущее и оперативное. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные спортивные соревнования по акробатике, их роль и значение для планирования тренировочного процесса.

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

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

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

11. ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся. Направленность общей и физической подготовки. Общая физическая

подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке акробатов. Основные качества акробатов - это быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена в различных видах спортивной акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

12. Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение в быту и в школе. Права и обязанности обучающегося МКУ ДО «БДЮСШ». Моральные качества, свойственные передовому человеку. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия. Взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам - неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства акробатов. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств спортсмена. Роль и значение спортивной школы в воспитании морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельность в выполнении и совершенствовании упражнений - один из факторов морально-волевой подготовки акробата.

Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки акробатов. Значение критики и самокритики в воспитании советского спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка акробата к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников,

формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств - основа сознательного управления поведением акробата при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Неожиданно возникающие трудности и их преодоление. Применение саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.

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

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

15. Правила соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Планирование и проведение соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности. Подготовка мест проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство. Классификация ошибок. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила. Специальные требования к составлению упражнений. Ошибки при выполнении парных и групповых упражнений. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления упражнений. Разбор и изучение элементов и соединений для составления произвольной и финальной программ.

16. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Выбор места и оборудования для летней акробатической дорожки и площадки для занятий парной и групповой акробатикой. Изготовление инвентаря для обучения различным акробатическим упражнениям (стоялки, «чучела», лесенки для баланса и пр.). Обзор новинок

спортивного оборудования для занятий акробатикой за последние 2-3 года, пути его совершенствования.

Таблица № 4

№ п/п	Содержание занятий	Группы									
		НП		УТГ					ССМ		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Физическая культура и спорт в РФ	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития акробатики в РФ	-	-	1	1	1	1	1	1	2	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
4	Влияние физических упр. На занимающихся	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-
5	Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-	-	-		1	1	2	2	2	2
7	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
8	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2
9	Общие основы методики обучения и тренировки акробатов	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2
10	Основы техники выполнения акробатических, упражнений	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
11	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2
12	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2
13	Терминология акробатических упражнений	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
14	Основы музыкальной грамоты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15	Правила соревнований, их подготовка и проведение	-	-	1	1	1	1	2	3	4	4
16	Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-
Итого		-	-	5	8	11	11	15	17	22	22

2.6 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ)

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

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

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

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранной дисциплине удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований.

Таблица 5
Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		Спортивного совершенствования
		1-2-й год	1-2-й год	
ОФП	55	45	40	40
СФП	45	55	60	60

2.7 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Базовые акробатические элементы

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- мосты и шпагаты
- стойки
- равновесия
- упоры

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

- перекаты и кувырки
- полуперевороты
- перевороты
- сальто

Вторая группа элементов — **парные упражнения** — предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки
- поддержки
- упоры, стойки, равновесия
- взаимные перемещения партнеров

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется

безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и сосоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуправороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

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

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

1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;

2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;

3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;

4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;

6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

2.8 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость

владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

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

Основные положения:

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи, так, на этапе предпрофессиональной подготовки (ГНП 1-2-го годов, УТГ 1-5-й года) основными являются: укрепление здоровья, всестороннее развитие и совершенствование физических качеств, повышение культуры движений, уровня функциональной подготовленности, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

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

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

Практический материал по хореографической подготовке

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90,180.

Одноименные и разноименные повороты на 180, 360.

Равновесия. Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

Прыжки. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180. Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями

Локальные программы – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:

- Растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса (стойка в ST,LA). Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-балльном танце, синхронность рук в LA позициях, объём и выразительность);
- разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шане, спиральный поворот и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы:

- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);
- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);
- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у "станка");

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;
- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, "изоляция", разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объёма).

2.9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена.

Воспитательная работа в МКУ ДО «БДЮСШ» проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы школы.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением

коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих учеников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается еще и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать. Наказание надо применять осторожно, т. К. бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения тренировочных занятий тренер должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Но главное в процессе воспитания - это личность тренера, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

2.10 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, превозмогать усталость и боль.

В тренировочных группах спортивной специализации решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение комбинаций «на оценку», аутогенные тренировки.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных акробатов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия спортсмена, направленных на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимыми условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

Таблица 6

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5
					1,5 - 2,5

Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4	1,25 - 2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5 - 1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5 - 1

ГЛАВА III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание и методика работы

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Материал Программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах, рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде

лекции и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, фото и видеотехнику.

Практический материал программы, начиная с тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам акробатики). Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (табл. 2), через 4-5 лет - кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет - мастера спорта РФ, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

3.2 ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься спортивной акробатикой, прошедшие медицинский осмотр и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатических упражнений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

В каждую тренировку следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс

подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Программа обучения для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

3.3 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

3.3.1 Группа начальной подготовки (1 год обучения)

ОФП

- строевые упражнения (общее понятие о строю, построение по росту, равнение, повороты на месте)
- разновидности ходьбы, бега, прыжков (на носках, на пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед и др.)
- лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки) и канату
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Рыбак и рыбки» и т.п.

СФП

1. Упражнения для развития ловкости:

- ОРУ для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой. Для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

- различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др..

- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа па полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине;

- полуспагат на левую и правую ногу;

- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение;

- прыжки в упоре лежа - на месте и с продвижением;

- подтягивания в висе лежа, в висе;

- вис на перекладине;

- лазание по канату с помощью ног;

- лазание на гимнастической стенке на скорость;

- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно).

4. Упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

5. Упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

- различные виды танцевальных шагов (приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп; переменный шаг, галоп, сочетания шагов и др.)

- элементы классического танца у опоры (изучение позиций 1, 2, 3; demi plie по 1, 2, 3 п-и; grand plie по 1, 2, 3 п-и и др.)

- элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2; переводы рук по позициям; demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Bt.tendu в медленном темпе)

- равновесия (стойка на носках, руки на пояс; то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз; вертикальное, нога назад; «ласточка»; «щапля»)

- различные виды прыжков (прыжок прогнувшись; толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую

вперед)

2. Акробатические упражнения:

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

Различные соединения: из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка па лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего - упор лежа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

3.3.2 Группа начальной подготовки (2 год обучения)

ОФП

- строевые упражнения (повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительная; основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты)
 - разновидности ходьбы, бега, прыжков
 - лазание и упражнения на гимнастической стенке и скамейке, канату
 - легкоатлетические упражнения (бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места, с разбега)
 - подвижные игры («Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.)

СФП

1. Упражнения для развития ловкости:

- повторение программы 1 года обучения;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для всего тела - приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
- в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела - прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо;

- из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
- из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой - повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове;
- прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180°, соединения различных прыжков;

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторение программы 1 года обучения;
- разновидности «мостов» (с прямыми ногами, на одной ноге), «мост» наклоном назад из основной стойки;
- шпагат на левую и правую ногу;
- наклоны вперед из положения сидя и стоя.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- поднимание ног из виса до 90 и выше;
- упражнения на тренажерах (стоялки и др.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

- повторение программы 1-го года обучения;
- различные виды танцевальных шагов (приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп и З п-и; переменный шаг, галоп, полька, сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- элементы классического танца у опоры (изучение позиций 1, 2, 3; demi plie по 1, 2, 3 п-и; grand plie по 1, 2, 3 п-и, Releve - поднимание и опускание на полупальцы - по 1, 2, 3 п-и и др.);
- элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1,

3,2; переводы рук по позициям; demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Bt.tendu в медленном темпе, работа над осанкой)

- равновесия (повторение программы 1-го года обучения)
- основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, припадания, «ковырялочка»);
- различные виды прыжков (повторение программы 1-го года обучения, толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие)

2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед с поворотом;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение - «курбета»;
- обучение – рондата;
- различные соединения:
 1. Из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
 2. Из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180°;
 3. Из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом крутом.

3. Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний - встать на колени нижнего, взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний - встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – в полуприседе, верхний - встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берет верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бедра нижнего;
- нижний и средний - выпады друг к другу, верхний - стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой);
- нижний лежит на спине, верхний делает равновесие опираясь животом о ступни нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;

- нижний – в полуприседе, средний на коленях нижнего, верхний - стойка на руках с поддержкой среднего;

- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

3.4 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов (детей), прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП.

На данном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами СФП, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

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

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Материал ОФП и СФП в группах 3-5-го годов обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей тренировки. Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СДП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движении.

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, в связи с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с 1-го года, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами при выполнении упражнений, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах. Широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, просмотр телепередач, посещение кино, театров, музеев,

выставок и т. д.), обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в группе, отделении, школе.

Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные препараты, различные виды массажа, ультрафиолетовые облучения, парная баня, сауна, душевые процедуры и т. п.).

Все занимающиеся обязаны 2 раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

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

Вооружив своих воспитанников 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 и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым оказать помощь своим товарищам (а может быть, и своему конкуренту).

3.5 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

3.5.1 Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития и состояния акробатики в РФ.
3. Личная гигиена.
4. Правила соревнований по акробатике.
5. Оборудование и спортивный инвентарь.

ОФП

- различные виды ходьбы и бега, прыжков (бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной и др.);

- ОРУ: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т. п.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве;

- легкоатлетические упражнения (бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения);

- гимнастические упражнения (упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

- подвижные игры, с элементами спортивных игр, эстафеты с элементами акробатики;

СФП

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

2. Прыжки на батуте:

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

- с поворотами на 90 и 180°;

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

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

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

- сальто вперед и назад в группировке.

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

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

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

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

- совершенствование осанки;

- элементы классического танца у опоры:

- 1.Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- 2.Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- 3.Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
- 4.Releve lent вперед, в сторону, назад.
- 5.Grand batman gete вперед, в сторону и назад;

- элементы классического танца на середине:
- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ chajement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад).

Элементы характерного танца.

1. Крестный ход или «плетенка».

2. элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

- элементы художественной гимнастики:

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, шаг - смена ног, прыжок оленем, прыжок с поворотом на 360.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

2. 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 - «салто» вперед.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранном виде):

- парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

- групповые упражнения для 3 человек: нижний - выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний - стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний - стойки на руках на полу с поддержкой их нижним за голени; нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний - стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой.

- групповые упражнения для 4 человек: нижний и первый средний - выпады, второй средний - стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний - стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний - сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние- стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний - стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний - стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

4. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике - 2014-2017 г.г., ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике - 2014-2017 г.г.).

3.5.2 Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в РФ.
3. Гигиена, режим питания.
4. ОФП и СФП акробата.
5. Моральный и волевой облик спортсмена.
6. Терминология акробатических упражнений.
7. Правила соревнований.
8. Оборудование и инвентарь.

ОФП

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;

- упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «досокок».

- лазание по канату с помощью ног на скорость;

СФП

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

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

- элементы классического танца у опоры:
 - из 1, 2, 3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);
 - - из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);
 - - отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);
- упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);
- прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций (сотте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
- элементы танца и танцы - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

2. Акробатические упражнения:

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

- фляк;
- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад - переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранном виде):

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике 2013-2017 г.г. и ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2013-2017 г.г.).

3.5.3 Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в России.
3. Влияние физических упражнений на занимающихся.
4. Гигиена питания.
5. Врачебный контроль.
6. Планирование тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Моральный и волевой облик спортсмена.
9. Терминология акробатических упражнений.
10. Правила соревнований.
11. Оборудование и спортивный инвентарь.

ОФП

1. ОРУ:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;
- упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений (вперед и назад, влево и вправо), то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе;

- упражнения для ног – полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

2. Упражнения на осанку: в висе на перекладине через группировку, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);

3. 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 в исходное положение;

4. Прыжки со скакалкой - 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

5. Канат - лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

6. Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

7. У гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, 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 па опорной ноге и выпрямиться;

8. С резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз - назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками;

9. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

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

СФП

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540° , прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4. Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансируем на лбу различных предметов и приспособлений.

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

6. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия)

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

- у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45-90° во всех направлениях (девлопе); подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения, полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.;

- без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом.

- элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

2. Акробатические упражнения:

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

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранном виде):

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017, ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Спортсмены

разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2014-2017).

3.5.4 Учебно-тренировочная группа (4 год обучения)

Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиена питания.
5. Самоконтроль при занятиях акробатикой.
6. Планирование спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
8. Моральный и волевой облик спортсмена.
9. Терминология акробатических упражнений.
10. Правила соревнований по акробатике.
11. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

ОФП

1. ОРУ: совершенствование упражнений 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).

СФП

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

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

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

Изучение и совершенствование элементов 2 и 1 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017 и ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2014-2017).

Обязательная программа 1 спортивного разряда соответствует программе Возрастной группы AGE - 11-16 лет (ФИЖ, см. правила соревнований).

Минимальная трудность парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин в комбинированном упражнении составляет 50 единиц.

Максимальная трудность этого упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

3.5.5 Учебно-тренировочная группа (5 год обучения)

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на занимающихся.
5. Гигиена питания, режим спортсмена.
6. Оказание первой помощи при спортивных травмах.
7. Планирование спортивной тренировки.
8. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
9. Общие основы методики обучения и тренировки акробата.
10. Моральный и волевой облик спортсмена.
11. Терминология акробатических упражнений.
12. Правила соревнований по акробатике.
13. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

ОФП

1. ОРУ: совершенствование упражнений из группы 4 года обучения, включая в работу некоторых упражнений различные виды отягощений:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук, сгибание, разгибание и круговые движения в различных направлениях, (для юношей - с гантелями 2-3 кг), то же с набивными мечами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;
- упражнения для туловища – из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; с отягощениями (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора;
- упражнения для ног – приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; продольный и поперечный шпагаты;
- упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол

(юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом па перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами;

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

СФП

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

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

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка, СДП)

1. Хореография:

Совершенствование программы 4 года обучения, увеличивая при этом темп и количество движений

- касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман фондю);
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;
- то же с поворотом на 90° , то же в присед;
- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу (со сменой ног);
- прыжки с одной ноги на другую;
- элементы танца и танцы, изучение движений в современных ритмах.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- равновесие на локте (локтях);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);

- стойка силой согнувшись;
- стойка на широко расставленных руках;
- переворот вперед, сальто вперед;
- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
- сальто прогнувшись с поворотом на 180.

3. Парные упражнения (изучение и совершенствование техники в избранном виде):

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017, ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

Изучение элементов программы кандидатов в мастера спорта

ПАРЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Вход в стойку или равновесие
- 2.«В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своих стопе/ах (без поддержки «Н»)
- 3.«В» движение
- 4.«Н» движение

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)
2. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра
3. Элемент «В» с вращением не менее 4/4 сальто
4. Элемент «В» с поворотом не менее 360 градусов

ГРУППЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- ЖЕН. Базовое построение на одной «Н» (одна «В»)
МУЖ. Базовое построение на одном «Н» (один или два «В»)
- 2. «В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своих стопе/ах (без поддержки «Н»/«Ср»)
- 3. «В» движение
- 4. ЖЕН. «В» силовой элемент или элемент на гибкость.
МУЖ. Переход в пирамиде.

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)
2. ЖЕН. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра/ов

- МУЖ.** Элемент толчком одного партнёра и ловлей 2-х или наоборот
3. Элемент с вращением не менее 4/4 сальто
4. Элемент с поворотом не менее 360 градусов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Элемент на гибкость
2. Балансовый элемент
3. Прыжковый элемент 1-й категории

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Сальтовый элемент 2-й категории.
2. Связка из 2-х и более акробатических элементов.

Требования к составлению упражнений:

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующих Таблиц Трудности для каждой дисциплины, стоимость которых не менее 1 единицы. Упражнения выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение.
2. Максимальное количество элементов в упражнениях не ограничено, минимальное количество должно отвечать требованиям Свода правил для каждой дисциплины.
3. При пропуске или замене парно-группового или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1.00 балл.
4. Требования к составлению выполняемых упражнений, сбавки за допущенные ошибки и их судейство соответствуют Своду правил и дополнениям Технического комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.
5. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента.
6. Минимальная трудность по программе «КМС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет:

БАЛАНСОВОЕ – 70 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 50 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 80 ед.

Максимальная трудность отдельных элементов и всего упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой тренер или тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися (не менее 2-х раз в год);
- применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и самостраховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Тренеру или тренеру-преподавателю необходимо в начале учебного года и при каждом выезде на соревнования провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, правилам пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и т.д. (ИОТ-020-98; ИОТ-024-98; ИОТ--025-98;ИОТ-022-98). Сделать соответствующую запись в журнале посещаемости и в журнале регистрации инструктажа.

3.7. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы , то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

3.8. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

№ п/п	Содержание занятий	Группы									
		ГНП		УТГ					ССМ		
		1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3
	Теоретические занятия	-	-	5	8	11	11	15	17	22	22
	Практические занятия										
1	Общая физическая подготовка	137	157	172	166	137	138	109	102	100	100
2	Специальная физическая подготовка	61	103	113	116	137	138	147	164	172	172
3	Хореография (специальная двигательная подготовка, экзерсис)	42	44	69	77	78	130	132	167	228	228
4	Акробатические упражнения	52	144								
5	Избранный вид акробатики	-	-	226	310	337	387	504	661	793	793
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	16	16	18	16	18	18
7	Тактическая и психологическая подготовка	-	-	10	18	20	20	20	27	29	29
8	Приемные и переводные испытания	4	4	8	8	6	8	8	8	8	8
9	Испытания по учебной программе	4	3	4	6	6	6	9	6	6	6
10	Испытания по ОФП и СФП	5	6	6	9	16	14	10	10	10	10
11	Учебные соревнования	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6
12	Контрольные соревнования	2	2	4	4	6	4	4	6	6	6
13	Основные соревнования	2	2	2	2	4	6	6	6	6	6
14	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	52	52	52	52	52	52
	ИТОГО	312	468	617	720	821	925	1025	1231	1434	1434
	ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД	312	468	623	728	832	936	1040	1248	1456	1456

ГЛАВА IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

Контрольные нормативы		ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Спортивно-техническое мастерство:			3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 р.	2 р.	1 р.
ОФП:								
1	1. Бег на 20 метров (сек)	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
	2. Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165
	3. Подтягивание в висе (кол. раз)			5	6	7	8	9
	4. Угол в висе на гимнастической стенке (сек)	5	8	10	11	12	13	14
	5. Поднимание ног до прямого угла (кол. раз)	7	10					
	6. Из виса на гимн. стенке поднимание ног до касания за головой (кол. раз)			5	7	10	11	12
	7. Напрыгивания на Н-50см (кол. раз на 1 мин)			35	38	40	43	45
	8. Перепрыгивание через бревно (кол. раз за 1 мин)	15	20	50	55	60	65	70
	9. «Складной нож» (сек)	20	15	10	10	10	10	10
	10. «Челночный бег 3 по 10 м» (сек)	11,3	10,7	10,3	10,0	9,7	9,6	9,6
СФП								
2	1. Мостик (суммарный показатель сбиков)	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,1	0,1
	2. Шпагаты, складки (суммарный показатель сбиков)	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
	3. Удержание угла ноги вместе (сек)	3	4	7	9	10	12	14
	4. Удержание угла ноги врозь (сек)	2	3	6	8	9	11	13
	5. Удержание стойки на руках (сек)				3	3	5	5
	6. Кувырок вперед, кувырок назад (суммарный показатель сбиков)	0,7	0,5					
	7. Переворот вперед, переворот назад, стойка мост встать (суммарный показатель сбиков)			0,5	0,5	0,3	0,1	0
	8. Сальто вперед (суммарный показатель сбиков)						0,5	0,3

* Сдача контрольно-переводных нормативов и перевод в следующую группу считать свыше 75%

4.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для зачисления и перевода в группу следующего года обучения в МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 спортсмены сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП, а в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, кроме того, сдают разрядные нормативы по избранному виду спортивной акробатики.

Испытания по теоретической подготовке проводятся в группах совершенствования спортивного мастерства путем опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований в сроки, устанавливаемые учебной частью школы. Для перевода обучающихся на следующий год обучения необходимо пройти тестирование, результаты которого обрабатываются в процентах.

Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяются отдельно для каждого вида спортивной акробатики и специфики парно-групповых упражнений. Они включают в себя упражнения на акробатической дорожке, батуте, стоялках. На тренажерах и со специальным оборудованием для определения чувства баланса и координации.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях (первенстве ДЮСШ или ее отделений, на официальных муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в отчете, классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп совершенствования спортивного мастерства.

Перевод спортсменов в группу следующего года спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Занимающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год подготовки не переводятся и по решению педагогического совета школы могут продолжать тренировочные занятия на том же этапе подготовки, но не более одного года.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

На каждом этапе обучения, необходимо выполнить соответствующие требования, дающие основание для перевода лица, проходящего предпрофессиональную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 7
Требования к результатам

Этап подготовки	Год, прохождения подготовки	Разрядные требования		Требования к соревновательной деятельности	Требования к результативности на соревнованиях (на конец этапа)
		начало этапа подготовки	конец этапа подготовки		
ГНП	1-й	-	3-юн.	Общешкольные	Участие 15,0 балла
	2-й	3-юн.	2-юн.	Общешкольные	15,6 балла
УТГ	1-й	2-юн.	1-юн.	Общешкольные	16,0 балла
	2-й	1-юн.	3	Общешкольные	16,4 балла
	3-й	3	2	Муниципальные	16,8 балла
	4-й	2	1	Муниципальные, региональные	25,8 балла
	5-й	1	KMC	Муниципальные, региональные	26,4 балла
ССМ	1-й	KMC	KMC	Муниципальные, региональные, всероссийские	26,4 балла
	2-й	KMC	KMC	Муниципальные, региональные, всероссийские	26,4 балла
	3-й	KMC	MC	Муниципальные, региональные, всероссийские	27,0 балла

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть) / Госкомспорт СССР. - М.: Советский спорт, 1991. 115 с.
2. Бегидова, Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис.канд.пед.наук: 13.00.04. - М., 1989. - 158 с.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб.пособие. - Челябинск: Изд.центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.
4. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В. М. Смолевского. - М., 1987.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
6. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - №4. - С. 39-41.
7. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М., 1988.
8. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Владос, 2005. - 63 с.
- 10.Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. -М., 1984.
- 11.Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис.канд. пед.наук : 13.00.04.- Хабаровск, 2003. - 172 с.
- 12.Психология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.
- 13.Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис.канд.пед.наук. - Омск, 1998. - 142 с.
14. Романенко В. Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. - М., 1986.
- 15.Смолевский В. М., Курысь В. Н. Сложные акробатические прыжки. - М., 1985.
- 16.Тюрин Д. М., Васичкин В.И., Техника массажа. - Л., 1986.
- 17.Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
- 18.Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. - 31 с.

- 19.Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
- 20.Верхощанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
- 21.Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 330 с.
- 22.Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
- 23.Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
- 24.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 25.Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
- 26.Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- 27.Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
- 28.Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
- 29.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
- 30.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 31.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил.
- 32.Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185 с.
- 33.Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
- 34.Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. -139 с.
- 35.Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробаток - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 -12.

36. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
37. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
38. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
39. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.
40. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
41. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
42. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
43. Министерство спорта РФ – www.minstom.gov.ru
44. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru
45. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – www.vfrg.ru/
46. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru/
47. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
48. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
49. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
50. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
51. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
НА 2017-2020 ГОДЫ

Таблица 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Норматив трудности для упражнений (единицы)			Требования к количеству элементов				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	БАЛАНС	темповое	комбинир.	Пары	Группы		Инд. эл-ты	
					Баланс	Динам.		
III юн.	Комплекс элементов общей физической подготовки Комплекс элементов специальной физической подготовки							
II юн.	10	8		6	2 пирамиды 3 -6 СУ.	6	3	15.0
I юн.	15	10		6	2 пирамиды 3 -6 СУ	6	3	15.6
III спорт.	20	15		6-8	2-3 пирамиды 3-8 СУ	6-8	3-4	16.0
II спорт.	30	20		6-8	2-3 пирамиды 3-8 СУ	6-8	3-4	16.4
I спорт.	40	30	50	6-10	2-4 пирамиды 3-10 СУ	6-10	3-6	25.2
KMC	70	50	80	6-10	2-4 пирамиды 3-10 СУ	6-10	3-6	25.8
MC	90	80	110	Согласно правилам				26.4

Таблица 2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Р-Д	БАЛАНС		ДИНАМИКА	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
	пары	группы	пары/группы	балансовое	темповое
III юн.	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ				
II юн.	- любая стойка «В» с поддержкой -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - сосок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-рондат
I юн.	- любая стойка «В» с поддержкой -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - сосок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-темповой переворот вперед
III спорт.	-любая стойка «В» без поддержки -движение «В» -вход (ТТ стр 28-41)	-любая стойка «В» без поддержки -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
II спорт.	-любая стойка «В» без поддержки -движение «В» -вход (ТТ стр 28-41)	-любая стойка «В» без поддержки -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
I спорт.	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -движение «Н» -вход (ТТ стр 28-41)	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. не менее 360* - сосок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость -балансовый элемент - элемент на ловкость (прыжки в позу)	-салто на две ноги
KMC	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -движение «Н» -вход (ТТ стр 28-41)	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -база на одной/ом «Н» с одной/им «В»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. не менее 360* - сосок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость -балансовый элемент - элемент на ловкость (прыжки в позу)	-Салто на две ноги
MC	СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям**

Перечень соревнований	Возраст допуска (лет)	Уровень спортивной подготовки	Виды спортивной акробатики
1. Первенство ДЮСШ	7	III юн. разряд	
2. Первенство города, республики, округа	7 8-16 11-16 8-18 10-18 12-19	II юн. разряд II разряд I разряд (AGE) I разряд KMC MC	Женская пара Мужская пара Смешанная пара Женская группа Мужская группа
3. Всероссийские соревнования	11-16 10-18 12-18 13-19 14 и старше	I разряд (AGE) KMC MC юноши, девушки MC юниоры, юниорки MC взрослые	
4. Первенство России	11-16 12-18 13-19	I разряд (AGE) KMC, MC KMC, MC	Женская пара Мужская пара Смешанная пара Женская группа Мужская группа
5. Чемпионаты города, республики, округа	14 и старше	KMC	
6. Кубок России, чемпионат России	14 и старше	MC	

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий приведены в Единой Всероссийской Спортивной Классификации которые утверждаются каждые 4 года.