

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического совета

Протокол №1

17 августа 2020г

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ

/Г.В. Писчасов

« 18 » 08 2020г

ПРОГРАММА
предпрофессионального дополнительного образования по
сложно-координационным видам спорта
(СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА)
Срок реализации 10 лет

Составители:

Бейдина В.П., методист I КК

Скильтритер Т.Б., старший тренер отделения
спортивной акробатики I КК

г. Минусинск 2020

Содержание:

1. Пояснительная записка.

2. Учебный план.

2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям

2.2 Общие требования к реализации программы (кадровый состав и материально-техническая база).

2.3 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

3. Методическая часть.

3.1 Методическое обеспечение программы.

3.1.1 предметные области;

3.1.2. организация учебно-воспитательной работы;

3.1.3 содержание занятий на этапе БУС 1-3г.о.;

3.1.4 содержание занятий на этапе БУС 4-6 г.о.;

3.1.5 содержание занятий на этапе УУС 1-4г.о.

3.2 Педагогический и врачебный контроль.

3.3 Воспитательная работа и психологическая подготовка.

3.4 Восстановительные средства и мероприятия.

3.5 Инструкторская и судейская практика.

4. Система контроля и зачетные требования.

5. Разрядные требования.

6. Техника безопасности.

7. Перечень информационного обеспечения.

8. Приложение.

1.Пояснительная записка.

Программа составлена на основе **нормативных документов:**

- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007(глава 4).
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г №939
- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ(ст.84)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 13.09.2013 № 730 « Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»(зарегистрирован в Минюсте, в силу не вступил).
- Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325 « О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- Приказы Министерства спорта РФ « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по сложнокоординационным видам спорта (спортивная акробатика)».
- Приказ Министерства спорта РФ от 16.08.2013 №636 « Об утверждении порядка осуществления контроля, за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз « Об образовании в РФ»(ст.2, п.3)Примерные требования к программам дополнительного образования детей(письмо Мин.образования от 11.12.2006 № 06-1844)

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие(развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

- инструкторская и судейская практика учащихся;

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.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки:

- базовый уровень сложности (БУС) – до 6 лет;
- углубленный уровень сложности (УУС) - 4 года

Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатические упражнения;
- самостоятельная работа.

Данная программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной акробатике в МБУ ДО ДЮСШ г. Минусинска. Учебно- тренировочная работа рассчитана на 45 недель в течении учебного года, в каникулярное время учащиеся могут быть привлечены к занятиям в летних спортивно- оздоровительных лагерях. Программа ориентирована на детей от 6 до 18 лет. Срок обучения по программе составляет 10 лет.

Характеристика вида спорта.

Спортивная акробатика – один из популярных из зрелищных видов спорта. Занятия способствуют наиболее спешному 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 технически и сложно-координационных 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 вне обычных, 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:
- женские пары
- смешанные пары
- мужские пары
- женские группы (тройки)
- мужские группы (четверки)
- Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:
- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- 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 12х12 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 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.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастера спорта России и международного класса

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы(человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы(человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	минимальный возраст для зачисления в группы

					мальч ики	дево чки
Углубленный уровень сложности	3-4 год обучения	8	8-10	12	9	8
	1-2год обучения	10	10-12	14		
Базовый уровень сложности	5-6год обучения	10	12-14	20		
	3-4год обучения	12	12-14	20	7	6
	1-2год обучения	14	14-16	25		

Результатом реализации Программы является:

На базовом этапе 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.

На углубленном этапе подготовки:

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.
- Система спортивного отбора включает:
 - а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
 - б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика;
 - в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

2.Учебный план.

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 планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Программой.

Структура учебного плана программы разработана в соответствии с этапами обучения, годами обучения, разделы тренировки, объёмы недельной нагрузки и общей нагрузки на учебный год для учебной группы

2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям.

№	Предметные области	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1-2г.о.	УУ-3-4г.о.
		Обязательные предметные области							
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	14	14	18	18	45	45	27	27
2	общая физическая подготовка(ОФП)	41	41	56	56	135	135	-	-
	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	81	81
3	Вид спорта	120	120	160	160	135	135	270	270
		Вариативные предметные области							
4	Хореография и акробатика	26	26	36	36	45	45	54	54
5	Специальные навыки	54	54	70	70	70	70	81	81
6	Спортивное и специальное оборудование	15	15	20	20	20	20	27	27
11	Всего часов за год	270	270	360	360	450	450	540	540

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в % БУС	Соотношение объемов в % УУС
Обязательные предметные области			
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2	Общая физическая подготовка	20-30	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
4	Вид спорта	15-30	15-30
5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области			

1	Акробатика и (или) хореография	5-20	5-20
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
3	Судейская практика	-	5-10
4	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
5	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
6	Специальные навыки	5-20	5-20
7.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Продолжительность одного занятия **в группах БУС** не должна превышать двух академических часов, **в группах УУС** – трех академических часов. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Задачи на этапах подготовки решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для акробатов.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера (тренера-

преподавателя) по виду спорта спортивная акробатика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

<i>N n/n</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Гимнастический ковер	штук	1
2.	Музыкальный центр	комплект	1
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Магнетица	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	20
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страхования	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

3. Методическая часть.

3.1 Программа по сложно-координационному виду спорта (спортивная акробатика) должна содержать следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

- хореография и (или) акробатика.

учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Результатом освоения Программа является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Предметная область: теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Предметная область: Общая и специальная физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Предметная область: Избранный вид спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Предметная область: Хореография и акробатика:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

3.1.1 Предметная область:

Теоретические основы физической культуры и спорта.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки на этапах НП 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.

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. Роль и значение ОФП и СФП 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. 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, стакато, 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.

Общая и специальная физическая подготовка.

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.

Средства подготовки по ОФП:

- ОРУ для рук, ног и туловища без предметов и с предметами наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе
- Упражнения для ног – приседания, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- Упражнения с гимнастическими палками;
- Различные прыжки со скакалкой;
- Подтягивания в висе лежа, в висе;
- Упражнения на приземление;
- Упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке;
- Лазание по канату с помощью ног;
- Упражнения на подкидных снарядах - ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения для туловища;
- Различные виды ходьбы и бега, прыжков;;
- 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.

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.

Средства подготовки по СФП:

- Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку);
- Шпагаты, равновесия;
- Упражнения для развития ловкости;
- Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;
- Упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели);

- Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты);
- Прыжки на батуте;
- Упражнения с тренажерами;
- Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

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.

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, чувстве 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.

Избранный вид спорта.

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 помощи при выполнении тех или иных упражнений. Освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по акробатике.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика.

Виды спортивных соревнований	БУС		УУС)	
	1-3г.о.	3-4 г.о.	1-2г.о.	3-4г.о.
Контрольные	-	1	1	2
Отборочные	-	2	4	5
Основные	-	1	1	1
главные	-	1	1	1

Парные упражнения — предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные (темпы, 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 соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они

выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Групповые упражнения. 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:

- возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 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;
- отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

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.

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.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

Хореография и акробатика

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

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-бальном 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).

3.1.2 Организация учебно-воспитательной работы.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

1. целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
2. преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
3. поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
4. своевременное начало спортивной специализации;
5. постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и СФП: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
6. одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
7. учет закономерностей возрастного и полового развития;
8. постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

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 известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся.

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

В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и

судейскими навыками, уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приёмы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, освоить навыки судейства.

3.1.3 Содержание обучения на этапе начальной 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.

Программа обучения для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

Первый год обучения.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

- 1.1 Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, бег с высоким подниманием бедра.
- 1.2 Лазание по наклонной гимнастической скамейке.
- 1.3 Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и разбега, бег на 30 и 60 м., кросс до 500 м.
- 1.4 Подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Рыбак и рыбки» и т.п.

Раздел 2. Специальная двигательная подготовка: хореография, акробатические упражнения

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;
- полушпагат 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; *demiplié* по 1, 2, 3 п-и; *grandplié* по 1, 2, 3 п-и и др.)
- элементы классического танца на середине (изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2; переводы рук по позициям; *demiplié* по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; *Bt.tendus* медленном темпе)
- равновесия (стойка на носках, руки на пояс; то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз; вертикальное, нога назад; «ласточка»; «цапля»)
- 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, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки ладонями 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.

Второй и третий 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 флагом», «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 3 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; demiplié по 1, 2, 3 п-и; grandplié 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; demiplié по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе; Bt.tendув 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.

3.1.4 Содержание тренировочного этапа.

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 движения.

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).

3.1.4. УУС - (1 год обучения)

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

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

- Упражнения на подкидных снарядах (автокамера, мини батут) : прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°; сальто вперед и назад в группировке.

- Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- 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 tendujete вперед, в сторону, назад.
- 3.Rond de jamb par-terreendeporiendedan.
- 4.Releve lent вперед, в сторону, назад.
- 5.Grand batmangete вперед, в сторону и назад;

элементы классического танца на середине:

- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ chanjementdepied/ Echappe/ paschasse вперед и назад.

Элементы характерного танца.

- Крестный ход или «плетенка».
- 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 - «сальто» 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 УУС- (2 год обучения)

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 «доскок».
- 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, 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 демиплие);
- из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (демиронд 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 2013-2017г.г.) Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2013-2017 г.г.).

УУС (3 год обучения)

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.

- упражнения на осанку: в висе на перекладине через группировку, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);
- Брусья - в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и в исходное положение;
- Прыжки со скакалкой - 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;
- Канат - лазание в 3 приема, на время с помощью ног.
- Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;
- 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 на опорной ноге и выпрямиться;
- 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;
- Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.
- Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

СФП

- Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.
- 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.
- Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).
- Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

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

УУС- (4 год обучения)

ОФП

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). 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 1 ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

3.2 Педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебный контроль

Врачебный контроль занимающихся на этапе начальной подготовки, а также на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивной подготовки осуществляется медицинскими работниками центра медицинской профилактики.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы.

3.3 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 ДЮСШ 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.

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, преодолевать 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.

3.4 Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических,

гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня. Питание, витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТЭ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна, пассивный и активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

3.5 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на ТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания

занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на ТЭ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Нормативные требования для зачисления в группы.

Главным критерием для **зачисляемых** в группу подготовки является возраст и подготовленность обучающихся. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе **обучающегося** принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

5.1 БУС -(НП).

Степень пригодности начинается со свидетельствования 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 предпочтительных для данного вида спорта роста - 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.

На этапе НП осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- привлечение м- улучшение состояния здоровья и закаливание,
- устранение недостатков физического развития,
- максимально возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни,
- обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков,
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, силы и координации - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера,
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основными формами работы в группах начальной подготовки являются: групповые, игровые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях местного уровня, теоретические занятия- беседы (просмотр соревнований).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы наБУС.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из	Упражнение «мост» из

	положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
--	---	---

5.2 УУС

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности в спортивной акробатике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа-5 лет. Для перехода на каждый следующий год обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольно-переводные нормативы.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек;

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия беседы, лекции, просмотр и анализ учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотр соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения	Удержание положения

	«угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	«угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Спортивный разряд	3 спортивный-1 спортивный	3 спортивный-1 спортивный

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

(промежуточный контроль)

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

	Контрольные нормативы	ГНП-1	ГНП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	
	Спортивно-техническое мастерство		3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 р.	2 р.	1 р.	КМС	М
	ОФП:									
1.	Бег на 20 метров (сек)	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165	190	
3.	Подтягивание в вися (кол.раз)			5	6	7	8	9	10	
4.	Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	5	8	10	11	12	13	14	20	
5.	Поднимание ног до прямого угла (кол.раз)	7	10							
6.	Из вися на гимнастической стенке поднимание ног до касания за головой (кол. раз)			5	7	10	11	12	20	
7.	Напрыгивания на Н-50см (кол.раз на 1 мин)			35	38	40	43	45	60	
8.	Перепрыгивание через бревно (кол.раз за 1 мин)	15	20	50	55	60	65	70	80	

10.	«Челночный бег 3 по 10 м» (сек)	11,3	10,7	10,3	10,0	9,7	9,6	9,6	9,5
	СФП								
1.	Мостик (суммарный показатель сбавок)	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,1	0,1	-
2.	Шпагаты, складки (суммарный показатель сбавок)	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5	0,1
3.	Удержание угла ноги вместе (сек)	3	4	7	9	10	12	14	20
4.	Удержание угла ноги врозь (сек)	2	3	6	8	9	11	13	20
5.	Удержание стойки на руках (сек)				3	3	5	5	10
6.	Кувырок вперед, кувырок назад (суммарный показатель сбавок)	0,7	0,5						
7.	Переворот вперед, переворот назад, стойка мост встать (суммарный показатель сбавок)			0,5	0,5	0,3	0,1	0	
8.	Сальто вперед (суммарный показатель сбавок)						0,5	0,3	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Для зачисления и перевода в группу следующего года обучения 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, стоянках. 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.

Условия выполнения норм для всех дисциплин.

Для присвоения **3 юношеского спортивного разряда**. Требуется один раз выполнить комплекс нормативов ОФП и СФП классификационной программы на соревнованиях муниципального уровня.

Нормы **2 и 3**, а так же **1, 2 юношеского спортивного разряда**. Выполняются один раз на официальных соревнованиях не ниже муниципального уровня по программе многоборья (2 обязательных упражнения и набор не менее 16,8-2 взрослый, 16,4- 3 взрослый, 16,0-1 юношеский, 15,0-2 юношеский).

Нормы **КМС и 1 спортивного разряда** выполняются один раз на соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации по программе (два обязательных, одно произвольное комбинированное упражнение, набор суммы не менее 26,4 балла за технику на соревнованиях не ниже 4-й категории).

По программе 1 спортивного разряда разрешается выступать с 9 лет (по году рождения).

По программе КМС разрешается выступать с 10 лет (по году рождения).

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.

Требования к результатам.

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

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивной акробатикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивной акробатикой возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивной акробатикой должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий спортивной акробатикой в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую

помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься спортивной акробатикой, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений между учащимися, падений.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Нормативные документы

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, №1105 от 30.12.2014г.;
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования, СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы;
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

2. Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова – Москва; Советский спорт, 1991. – 123с.

3. Д.А.Винников, И.В.Никитина, Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017гг., [текст] / Д.А.Винников, И.В.Никитина– Москва; 2013. – 25с.

4. Интернет ресурсы.

- Министерство спорта РФ (www.minsport.gov.ru)
- Министерство образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф/>)
- Федерация спортивной акробатики РФ (<http://acrobatica-russia.ru/>).

Для тренера-преподавателя

1. В.В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.

2. В.П. Коркин Спортивная акробатика [текст] / В.П.Коркин – Москва; Физкультура и спорт 1981. – 127с.

3. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н.Чесноков Единая всероссийская спортивная классификация 20013 – 2016гг.: Часть1. [текст] / А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н.Чесноков – Москва; Советский спорт, 2002. – 767с.

4. Б.И. Мишин Настольная книга учителя физической культуры [текст] / Б.И. Мишин – Москва; Астрель 2003. – 528с.
5. Ю.К. Гавердовский Гимнастическое многоборье [текст] / Ю.К. Гавердовский – Москва; Физкультура и спорт 1987. – 817с.
6. Свод правил спортивная акробатика 2013-2016гг. Международная федерация гимнастики.

Для обучающихся:

1. «Акробатика» [текст] / В.П. Коркин – Москва; Физкультура и спорт 1983.
2. Интернет ресурсы:
 - Федерация спортивной акробатики РФ (<http://acrobatica-russia.ru/>).

