

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

Принята на заседании педагогического совета от « <u>18</u> » <u>08</u> 2021г. Протокол № <u>1</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор  (Огоренко С.В.) « <u>18</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.
--	---

Программа спортивной подготовки
по виду спорта спортивная акробатика
(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная акробатика» утвержденный приказом Минспорта России
от 01 июня 2021г. №398)
Срок реализации программы 7 лет

г.Минусинск

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
 - 2.1. Структура тренировочного процесса
 - 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы подготовки
 - 2.3. Требования к объёму тренировочного процесса
 - 2.4. Режим тренировочной работы.
 - 2.5. Виды подготовки, соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса.
 - 2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
 - 2.7. Перечень тренировочных мероприятий.
 - 2.8. Годовой план спортивной подготовки.
 - 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.
 - 2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
 - 2.11. Планы мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.
3. Методическая часть
 - 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.
 - 3.2. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок
 - 3.3. Планирование спортивных результатов
 - 3.4. Врачебно-педагогический контроль
 - 3.5. Содержание тренировочных занятий
 - 3.6. Организация психологической подготовки
 - 3.7. План применения восстановительных средств
 - 3.8. План антидопинговых мероприятий
 - 3.9. План инструкторской и судейской практики
4. Система спортивного отбора и контроля
 - 4.1. Критерии подготовки
 - 4.2. Требования к результатам реализации Программы
 - 4.3. Виды контроля
 - 4.4. Комплексы контрольных нормативов
5. Перечень информационного обеспечения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2021г. №398.

Срок реализации программы 7 лет, из них этап начальной подготовки 2 года, тренировочный этап 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства сроком не определен.

Определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МБУ ДО ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта.

Программный материал излагается, как последовательный и непрерывный процесс становления спортивного мастерства обучающихся, просматривается преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Основная функция Программы - спортивная подготовка, физическое образование, физическое воспитание.

Результат реализации Программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Красноярского края, Сибирского федерального округа.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "спортивная акробатика";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "спортивная акробатика";

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "спортивная акробатика";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "спортивная акробатика";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

Характеристика вида спорта «спортивная акробатика».

Спортивная акробатика - неолимпийский, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать росто-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма. Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении б показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики. Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Акробатические упражнения-это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке, включающее в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

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

Групповые упражнения (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтажном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты.

В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения.

Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний.

В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое. Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

- Обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды.

- Пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом.

- Переходные пирамиды только в мужских группах.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом верху выстроенной пирамиды. Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков. Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Режим тренировочной работы. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в МБУ ДО ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" и перечнем тренировочных мероприятий. **Самостоятельная подготовка**

должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов; на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12
Общее количество часов в год	234	312	520	624

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящих спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество

лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, лет	Минимальный возраст для зачисления на этап, лет		Наполняемость групп, человек
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2	6	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	6

2.3. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	34-37	33-35	26-27	15-21
Специальная физическая подготовка (%)	29-32	29-32	29-30	26-28
Техническая подготовка (%)	24-28	25-30	35-38	42-45
Теоретическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-5
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-5	1-4	2-6
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-6

2.4. Объемы тренировочного процесса.

виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (часы)	82	109	138	131
Специальная физическая	70	94	156	175

подготовка (часы)				
Техническая подготовка (часы)	58	78	186	281
Теоретическая подготовка (часы)	9	10	10	12
Тактическая подготовка (часы)	10	12	20	12
Психологическая подготовка (часы)	5	9	10	13
	234	312	520	624

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд.

Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	4	5	5	5
Основные	-	1	1	1	3	3

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц,

проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей ей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приёма

	физической культуры и спорта			
--	------------------------------	--	--	--

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	1
Гибкость	1

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. В частности возрастной период с 9 до 12 лет охватывает тренировочный этап (период специализации в избранном виде спортивная акробатика).

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей.

Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, согласно договору на предоставления медицинских услуг.

Определение физического развития, функциональной подготовленности осуществляется в ходе углубленного медицинского

обследования. В соответствии со сроками проведения выделяют углубленное, этапное, текущее и оперативное обследование.

С тренировочного этапа, спортсмены обязаны проходить углубленное медицинское обследование не менее 2-х раз в год (в начале и в конце учебного года), согласно графику и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Углубленный медицинский осмотр проводится в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

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

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

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;
- повторяемости;
- наглядности;
- индивидуального подхода к каждому спортсмену.

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

Упражнения из разделов 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, чувства баланса, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные способности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной

подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части тренировки.

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.

2.7. Требования к экипировке.

Сводом правил соревнований по виду спорта спортивная акробатика установлены следующие требования к одежде участников: - выбор соревновательного костюма, аксессуаров и приспособлений оценивается ПСБ (председатели судейских бригад).

Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, элегантными и дополнять артистическую часть упражнения.

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетна я единица	этапы подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли- честв о	срок эксплуа - тации (лет)	коли- честв о	срок эксплуа - тации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю - щегося	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный	штук	на занимаю	-	-	-	-

	тренировочный		- щегося				
5.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	2
7.	Носки	пар	на занимаю - щегося	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимаю - щегося	-	-	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимаю - щегося	-	-	1	1

2.8.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	3
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	2
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страховки	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

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп.

Для зачисления и перевода в группу следующего года обучения в МБУ ДО «ДЮСШ», создаются экзаменационные комиссии для сдачи учащихся контрольных нормативов по ОФП и СФП. Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в виде соревнований в сроки, установленные администрацией ДЮСШ. Испытания по теоретической подготовке проводятся в группах путем устного опроса обучающихся.

Разрядные требования выполняются на классификационных 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 отделения спортивной акробатики МБУ ДО ДЮСШ.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов имеющих специальную физическую и спортивно-техническую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы. На этапе начальной подготовки зачисление осуществляется на основании медицинского заключения. Выполнения требований контрольно-переводных нормативов определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Качественный состав группы

этап подготовки	продолжительность в годах	группа	разряд		качественный
Начальная подготовка	1	НП-1	нормативы ОФП	3-2юн.	комплектуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольных нормативов
	2	НП-2	3-2юн.	1юн.	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	ТГ-1года	1юн.	1ю.-3сп.	комплектуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных нормативов
		ТГ-2года	1юн.-3	3-2	
	свыше двух лет	ТГ-3года	3-2	2-1	
		ТГ-4года	2-1	2-1	
		ТГ-5 года	2-1	КМС	

2.10. Структура годичного цикла.

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 46

недель тренировок непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) поиндивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период делится на 2 этапа. Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором 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 двух 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 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.

Теоретический материал распределен по группам. В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

Прохождение материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В занятия следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире 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, инициативность.

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

Тренировочный этап.

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На тренировочном этапе 1,2 года разделы ОФП, СФП и ТП входят в содержание всех частей тренировки.

На тренировочном этапе 3-5 года в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, ТП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки. Материал ОФП и СФП в этот период обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей тренировки. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

На тренировочном этапе из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому,

начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Учитываются интервалы между подходами от упражнения к упражнению, планируется нагрузка в недельном, месячном и годовом циклах, широко используется метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, прослушивание музыкальных произведений, посещение театра, музея, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе.

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

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

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

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

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

Для предотвращения травм на занятиях по спортивной акробатике тренер обязан соблюдать основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма спортсмена к тренировочному процессу;
- соблюдать принцип последовательности в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья спортсмена;
- учитывать возрастные и половые особенности спортсмена;
- не допускать нарушения дисциплины на тренировках;
- следить за регулярностью прохождения медицинских осмотров;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении спортсменами новых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;

- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием мест проведения тренировки и спортивной формой занимающихся.

3.2. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки подразделяются: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине – малые, средние, значительные и большие. По направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По координационной сложности: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности. По психической напряженности: на более и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие, восстановительные. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиции эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитывается:

- возраст спортсмена;
- состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- стаж тренировочных занятий и достижения;
- условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т.п.);

- характер спортсмена, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные способности.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия. При этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузок, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной работы, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена. Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляются планы на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы в их содержание, при этом обязательно сохраняется динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

Планирование спортивных результатов.

Спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, и естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной мощности к моменту основного соревнования. Поэтому распределение нагрузок по составу, объему и интенсивности должно соответствовать календарному плану спортивных мероприятий. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла.

Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и тренировочные циклы.

Периоды соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам.

Этапы подготовки являются тренировочным процессом, определяющим задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку.

Тренировочные циклы, как понятие, используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного

процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма.

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. **Подготовительный период** (1,5-2 месяца в полугодовом и 3-4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. **Соревновательный период** (3-4 месяца в полугодовом и 7-8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. **Переходный период продолжается** 1,5-2 месяца.

Необходимость периодизации тренировочного процесса диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» или «пик» и спад спортивной формы. В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем на период проведения ответственных соревнований. Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью спортсменов и их опытом участия в соревнованиях.

Планирование – одна из основных функций управления, определяющая содержание процесса подготовки (включая соревновательную), а также систему работы тренера. Планировать – значит уметь видеть будущее и прогнозировать его. Планирование подготовки акробатов базируется на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности. Спортивная акробатика – парно-групповой вид спорта, поэтому планирование осуществляется и для пары или группы, и для каждого спортсмена в отдельности. Планы подразделяются на парно-групповые и индивидуальные. Основным мерилом спортивного мастерства служит победа, одержанная на соревнованиях.

В планировании подготовки к соревнованиям широко используют системуконтрольных заданий и упражнений, дающих возможность объективно планировать и оценивать уровень физической, технической и тактической подготовки.

Врачебно-педагогический контроль.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования, которые позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности организма спортсмена. В процессе многолетней тренировки углубленные медицинские осмотры позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов применяется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 метров; прыжок в длину с места; челночный бег 3 по 10 метров; подтягивание в висе на перекладине; упражнение на растяжку (наклон, стоя на гимнастической скамейке).

Комплексы контрольных упражнений специальной физической и технико-тактической подготовки определяются отдельно для каждого вида спортивной акробатики и специфики парно-групповых упражнений. Комплексы включают в себя упражнения на акробатической дорожке, батуте, стояках, на тренажерах и специальном оборудовании для определения чувства баланса и координации.

3.5. Содержание тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

№ п/п	Содержание занятий
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации
	Краткий обзор развития спортивной акробатики в России
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
4	Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж
5	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
	Планирование спортивной тренировки
6	Общие основы методики обучения и тренировки акробатов
	Основы техники выполнения акробатических элементов
7	Общая и специальная физическая подготовка

8.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка
9.	Терминология акробатических упражнений
10	Основы музыкальной грамоты
11	Правила соревнований, их подготовка и проведение
12	Оборудование и инвентарь для занятий спортивной акробатикой

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

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 народного 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 физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в России. Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в ДЮСШ города Минусинска, Красноярском крае. 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.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата, мышцы. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение 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 спортивной акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Орган 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 человека.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная 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 тренировочных нагрузок и соревнований. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к 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.

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 самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. **Оказание первой помощи** при травмах. Действие высокой температуры, озноб, замерзание, обморожение. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм при занятиях спортивной акробатикой. Виды кровотечения и способы остановки кровотечения. Перевязки. Наложение первичной шины. Ушибы, вывихи, переломы закрытые и открытые. Правила предупреждения спортивного травматизма: организация мест занятий, применение методики обучения, обеспечение страховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, лонж, воспитание сознательности и самодисциплины занимающихся. **Спортивный массаж.** Основные приемы массажа. Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

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, состояние центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки. Утомление. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила ведения, формы. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки. Перспективное, текущее, оперативное планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды спортивной тренировки, задачи, содержание занятий. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий, недельная нагрузка. Планирование личных результатов спортсмена: оперативное, текущее, перспективное. Основные положения планирования. Календарь спортивных соревнований по спортивной акробатике, его роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Методы обучения: соревновательный, игровой. Значение и содержание разминки на тренировке и соревнованиях. Этапы обучения: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока, задачи и содержание отдельных частей урока. Помощь и страховка как основа безопасности выполнения упражнений в период разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений. Соревнования как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Физические качества, методика их развития. Понятие о тренировке. Тренировка как 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 спортивной акробатики. Спортивная форма, методы ее сохранения.

Основы техники акробатических упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в отдельных видах акробатики: парные мужские, женские, смешанные упражнения, групповые мужские, женские упражнения. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений. Биохимическая 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 акробатических прыжков: разбег, темповой подскок, толчок, вращение, приземление. Анализ и разбор техники акробатических элементов и соединений.

ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Направленность общей и физической подготовки занимающихся. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств: быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. СФП и ее место в тренировке.

Моральный и волевой облик спортсмена. Поведение спортсмена в быту и школе. Права и обязанности обучающегося в ДЮСШ. Моральные качества, свойственные спортсмену: добросовестность, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Взаимопомощь, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, уважение к старшим неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсмена. 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 ДЮСШ в воспитании морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельность как один из факторов морально волевой подготовки.

Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки. Критика и самокритика в воспитании спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробатов. Совершенствование психологических функций таких как:

тактического мышления, способности быстро принимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка спортсмена к определенному соревнованию: сбор информации об условиях проведения соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей и сил и возможностей соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств как основа сознательного управления поведением при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Применение саморегуляции психологического состояния в условиях соревнований.

Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений, движений. Основные термины, обозначающие индивидуальные элементы и соединения в спортивной акробатике. 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, парно-групповых упражнений. Требования к составлению и форме записи акробатических элементов соревновательной программы.

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

Правила соревнований. Планирование и проведение соревнований. Виды соревнований. Подготовка мест соревнований. Составление графика соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Судейские бригады по видам спортивной акробатики, их численный состав. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила, специальные требования, ошибки при выполнении упражнения. Классификация ошибок. Определение результатов соревнований. Капитан команды, его права и обязанности. Права и обязанности участников. Спортивная соревновательная форма спортсменов.

Оборудования и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Обзор новинок спортивного оборудования.

Практическая подготовка

Тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории. Освоение практического материала зависит от квалификации

тренера, материально-технической базы, поставленных целей и задач. Практическая часть тренировочного занятия состоит из изучения и совершенствования соревновательной программы.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач всего тренировочного процесса.

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры, на каждом занятии. Тренер должен помнить, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться и выступать на соревнованиях, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью проводятся показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение на тренировках упражнения на оценку, аутогенные тренировки. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств спортсменов, являются настоящей школой становления спортивного мастера.

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

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

План применения восстановительных средств.

Спортивная акробатика – вид спорта со сложной координацией движения, где результаты оцениваются по качеству выполняемых в сложных и необычных условиях упражнений.

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

Медико-биологический контроль осуществляется тренером совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие занятий спортом на организм;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- выявление ранних признаков нарушений состояния здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур для восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи с чем, увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

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

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства, такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- ручной, вибрационный, точечный массаж;
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается потребление кислорода. Под воздействием банных процедур в работу включаются потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, улучшается солевой обмен, облегчается работа почек. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль над тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Медико-биологический контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку нагрузки являются основным средством

воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

План антидопинговых мероприятий.

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

Перечень основных антидопинговых мероприятий:

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

План инструкторской и судейской практики.

В группах, где планом подготовки 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 и исправлять ошибки в упражнениях, знать и применять приемы страховки и помощи. Освоить навыки судейства, знать и выполнять требования для получения судейской категории по спортивной акробатике. Должны уметь поставить оценку в баллах за выполнение акробатического упражнения на контрольных соревнованиях. И в дальнейшем должны знать и принимать участие в организации проведения учебных соревнований.

Тренер в процессе тренировки объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Далее предлагает поставить оценку в баллах за выполнение упражнения товарищами по группе. Далее приступает к детальному разбору произведенных сбавок, вместе с выставившим оценку воспитанником.

Каждый акробат должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими из председателя судейской бригады (ПСБ), 1-2 судьи по трудности (СТ), 3-4 судьи по технике исполнения (И), 3-4 судьи артистизма (А);
- руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем и апелляционным жюри;
- за документацию и отчет соревнований отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;
- все предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях, подписанные врачом, подаются в мандатную комиссию;
- финальная оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле, оценка за артистизм + оценка за трудность + оценка за технику исполнения = общая оценка за выступление – (минус) сбавки = финальная оценка;
- ошибки Артистизма вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
- ошибки Исполнения вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
 - * падение или полное искажение элемента 1.00
- каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество секунд (3 сек), за фиксацию 2 сек – сбавка 0,3 балла, 1 сек – 0,6 балла, удержание менее 1 сек – сбавка в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла, минус трудность за элемент;
- судья по трудности определяет трудность упражнения, согласно тарифному листу участника и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, по соответствующей таблице, переводится в оценку за Трудность. Максимальная оценка за Трудность для юношеских соревнований 10.00 баллов, для взрослых не ограничена;
- акробатические упражнения составляют на основании «Таблиц трудности элементов» принятых ФИЖ.

Спортсмены должны хорошо знать действующие правила соревнований. Уметь организовать и провести внутренние школьные соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки, овладеть практическими навыками выведения средней оценки при судействе тремя и четырьмя судьями.

Судья по спорту должен иметь четкое представление о том, что все условия проведения данных конкретных соревнований оговариваются в положении о соревнованиях, утвержденном организацией, проводящей соревнования. Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности тренера и участника соревнований.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления документации, ее содержанием, технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировки каждый учащийся должен овладеть приемами страховки при выполнении упражнений другими спортсменами. Эти умения спортсмен должен продемонстрировать при сдаче зачета.

4. Система спортивного отбора и контроля

В МБУ ДО ДЮСШ разработаны виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам, этапам и срокам подготовки. Требования к осуществлению контроля зависят от возраста, пола, группы, этапов спортивной подготовки. Сроки проведения контроля согласовываются с администрацией спортивной школы и планируются на основе календаря официальных спортивных мероприятий и спортивных соревнований Министерства спорта России. Сдача контрольных нормативов в отделении спортивной акробатики осуществляется два раза в году, в начале учебного года (конец сентября) и в период аттестации (начало мая).

4.1. Комплексы контрольных нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	
		раз	2	1
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество	не менее	
		раз	10	8
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.6.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
2.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост").	с	не менее	
			-	5

	Фиксация положения			
--	--------------------	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
4.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
4.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
4.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
4.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
4.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
4.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
4.8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	42	36
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	28	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	46	40
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	36	15
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
3.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами			
			215	180
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	49	43
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	42	16
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	50	44
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
5.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	44	17
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
5.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	48	43
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
6.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество	не менее	
		раз	15	8
6.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5

6.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее
			15
6.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее
			15
6.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5. Перечень информационного обеспечения

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

18. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа.Головное изд-во, 1988. – 128 с.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. – М., Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
20. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. Перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н.,Павлов И.Б. – Ростов на Дону: Феникс, 2011. – 330 с.
21. Гимнастика: учебник для вузов / Под ред. Журавина М.Л, Меньшикова Н.К. –М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 448 с. – 28 печ. листов – (Высшее профессиональное образование).
22. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Запискипракт. психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009.– 200 с.
24. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. – М.:Советский спорт, 2011. – 206 с.
25. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. –М.: Советский спорт, 2008. – 440 с.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник длявузов физ. культ. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
27. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основыподготовки спортивного резерва: монография. – М., Советский спорт, 2005. –232с.
28. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов –М., Физическая культура, 2010. – 208 с. – 13 печ. листов.
29. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., Физическаякультура, 2010. – 240 с.
30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Озолин Н.Г. – М.,АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.: ил.
31. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. –185 с.
32. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. 2004.- №7. – 38-39 с.
33. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. – Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
34. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов – прыгуний. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2012. - №3. – 7-12 с.
35. Скакун В.А. Акробатические прыжки. -Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

36. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П., м, ФиС, 1981 г.
37. Спортивная гимнастика / Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
38. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов (Текст): учебник /Фискалов В.Д. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – EuropeanUnionofGymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru/
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ – www.sportgymrus.ru/
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru/

Приложение

Общие сведения о спортивных соревнованиях.

№ п/п	Наименование спортивного соревнования	Участники (возрастная группа)	Сроки и место проведения спортивного соревнования	Ответственные организации
1	Открытый чемпионат Красноярского края	мужчины, женщины	января 2022 г. г.Красноярск, ул. Малаховская, 5а, стр.1, акробатический манеж МАУ СШОР «Спутник»	федерация, КГАУ «ЦСП»
2	Открытое	юниоры/юниорки,	января 2022 г. г.Красноярск,	федерация,

	первенство Красноярского края	юноши/девушки, мальчики/девочки	ул. Малаховская, 5а, стр.1, акробатический манеж МАУ СШОР «Спутник»	КГАУ «ЦСП»
3	Открытые краевые соревнования	юноши/девушки, мальчики/девочки	май 2022 г. г.Канск, ул.Сибирская, 6, стр.1, с/з МБУ «СШ им.М.В.Мочалова»	федерация
4	Открытый Кубок Красноярского края	мужчины, женщины	октября 2022 г. г.Красноярск, ул. Малаховская, 5а, стр.1, акробатический манеж МАУ СШОР «Спутник»	федерация, МАУ «СШОР «Спутник»
5	Открытые краевые соревнования	юноши/девушки, мальчики/девочки	декабря 2022 г. г.Минусинск, ул. Свердлова, 105, с/к им. Ю.В.Шумилова	федерация

Годовое планирование

План-схема годового цикла этап начальной подготовки(до года)

Календарная линейка	Месяцы Недели	Сентябрь				Октябрь				Декабрь												Январь						февраль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27					
Основные задачи по периодам подготовки		1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой. 2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой. 3. Всесторонняя ОФП и СФП.																															
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5						
	Тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
	Занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
Содержание занятий	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1						
	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1						
	Такт.подготовка теорет.подготовка			1	1			1		1		1		1		1	1			1													
	псих.подг-ка																																
Виды обследования	Врачебнопедагогич- ое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
	Текущее врачебное	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						

Календарная линейка	Месяцы Недели	Март					Апрель					Май					Июнь												Июль					Август					Всего за год
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
Основные задачи по периодам подготовки																																							
Объем основных параметров	Часов	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	234										
	Тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156										

подготовки (количество в неделю)	Занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Содержание занятий	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	82
	СФП	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	58
	Такт.подготовка теорет. подготовка	1		1			1				1		1			1			1								10
	псих.подг-ка								1					1				1			1		1				5
Виды обследования	Врачебнопедагогическое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Текущее	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Спортивные сборы	в каникулярный период																						X	X	X	X	

План-схема годового цикла (свыше года)

Календарная линейка	Месяцы Недели	Сентябрь			Октябрь							Декабрь										февраль						
		Ноябрь			Январь																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основные задачи по периодам подготовки		1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой. 2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой. 3. Всесторонняя ОФП и СФП.																										
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов Тренировочных дней Занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Содержание занятий	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	СФП	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

	Такт.				1	1	1	1	1	1	1																		
	теорет.														1	1	1	1	1										
	псих.подг-ка											1	1	1	1														
Соревнования	Контрольные Отборочные Основные				1																								
Виды обследования	Врачебнопедагогич- ое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Текущее врачебное	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Календарная линейка	Месяцы Недели	Март Апрель Май												Июнь Июль Август												Всего за год							
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52						
Основные задачи по периодам подготовки																																	
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов Тренировочных дней Занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312					
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156					
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156					
Содержание занятий	ОФП	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109						
	СФП	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	94						
	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		78						
	Такт.	1										1	1	1		1											12						
	теорет.																1	1	1	1	1						10						
	псих.подг-ка						1	1	1	1	1																	9					
Соревнования	Контрольные Отборочные Основные						1				1																1 1 1						
Виды обследования	Врачебнопедагогич- ое Текущее	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							

Тренировочный этап -этап спортивной специализации (1-2 год)

Календарная линейка	Месяцы Недели	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основные задачи по периодам подготовки		1. Укрепление здоровья. 2. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. 3. Создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой. 4. Выполнение разрядных требований по спортивной акробатике																										
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов Тренировочных дней Занятий	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Содержание занятий	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4
	Тактическая теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1						1		1				1		
Соревнования	Контрольные				1																							
	Отборочные Основные								1						1					1					1			
Виды обследования	Врачебно-педагогическое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Углубленный медосмотр																											

Календарная линейка	Месяцы Недели	Март Апрель Май Июнь Июль Август																												Всего за год
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Основные задачи по периодам подготовки		1. Укрепление здоровья. 2. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. 3. Создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой. 4. Выполнение разрядных требований по спортивной акробатике																												
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520			
	Тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208			
	Занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208		
Содержание занятий	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138			
	СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156			
	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	186			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40			
Соревнования	Контрольные Отборочные Основные						1						1														1 4 1			
Виды обследования	Врачебно педагогическое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
	Углубленный медосмотр	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				

520 часов

План-схема годового цикла (3-5- год обучения)

Календарная линейка	Месяцы Недели	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
Структура годичного цикла		Подготовительный Базовой подготовки															Соревновательный Специальной подготовки														
Основные задачи по периодам подготовки		1. Общая и специальная физическая подготовка 2. Изучение новых элементов и соединений																													
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов Тренировочных дней Занятий	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6			
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Содержание занятий	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
	Техническая	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
	подготовка Такт.теорет.	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1			1					1			1			
	псих.подг-ка																														
Соревнования	Контрольные Отборочные Основные Главные				2			2			2				2			2			2		2								
Виды обследования	Врачебно педагогич-ое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	Текущее врачебное Углубленный медосмотр	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Спортивные сборы																															

Календарная линейка	Месяцы Недели	Март		Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год			
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		50	51	52
Структура годичного цикла		Переходный период Этап общей физической подготовки																									
Основные задачи по периодам подготовки																											
Объем основных параметров подготовки (количество в неделю)	Часов Тренировочных дней Занятий	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	20 6	1040 312
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Содержание занятий	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	302
	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	468
	Такт.теорет.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1						1			1	31
	псих.подг-ка																										
Соревнования	Контрольные Отборочные Основные						2						2														8 7 8
Виды обследования	Врачебнопедагогич- ое	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Текущее врачебное	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Углубленный медосмотр			X																							
Спортивные сборы																							X	X	X	X	