

## АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

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 – не олимпийский, 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.

## **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             |
| Количество часов в год    | <b>234</b>                         | <b>312</b> | <b>520</b>                                         | <b>624</b>     |

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.

**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                            |

**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            |

**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 подготовка (часы) | 70                                 | 94         | 156                                                | 175            |
| 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         |
|                                   | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>520</b> | <b>624</b> |

### **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.