

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Рассмотрена
на заседании
методического совета
МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2»
от «17» декабря 2015
Протокол № 2

Принята
решением
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
от «22» декабря 2015
Протокол № 2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Срок реализации Программы: 10 лет

Разработчики программы:

1. Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Крючкова И.П. – высшая категория
2. Тренер–преподаватель отделения спортивной акробатики МБУ ДО «ДЮСШ № 2» г. Норильска Гранова И.В. – высшая категория, мастер спорта СССР.

Рецензенты программы:

1. Кандидат педагогических наук, Мастер спорта - А. В. Левченко
2. Директор МАУДО СДЮШОР «Красноярск» - Кандидат педагогических наук, доцент - С.Л. Садырин

Год составления Программы: 2015 г.

Норильск 2015

РЕЦЕНЗИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА» МБУДО «ДЮСШ № 2» города
Норильска (срок реализации 10 лет).

Разработчики программы: Крючкова Ирина Петровна – заместитель директора, руководитель высшей категории; Гранова Ирина Владимировна - тренер-преподаватель высшей категории, мастер спорта СССР.

Представленная программа изложена на 71 листе компьютерной верстки. Структура дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная акробатика» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения, изложена структура системы многолетней подготовки, определен минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей в избранном виде спорта, что придает программному содержанию системность и целостность. В программе содержится учебный материал для теоретической и практической подготовки обучающихся.

В теоретическом разделе четко отражено распределение учебного материала по годам обучения.

Основной направленностью предпрофессиональной программы является формирование разносторонней физической, технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся. В целях сохранения здоровья обучающихся в программе определены нормативы максимального объема тренировочных нагрузок, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Приоритетным направлением программы является углубленная спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Методическая часть программы включает в себя содержание и методику работы по этапам подготовки; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; объемы максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования к уровню подготовки обучающихся прописаны четко, в соответствии с возрастными особенностями. Подробно расписаны контрольные и зачетные требования для оценки результатов освоения Программы.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием традиционных и современных источников.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным общеобразовательным программам: дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Спортивная акробатика» и может быть использована для работы в ДЮСШ.

Кандидат педагогических наук,
Мастер спорта



А.В. Левченко

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную
программу в области физической культуры и спорта
"Спортивная акробатика"

Авторы: сотрудники МБУДО "ДЮСШ №2" г. Норильска
Крючкова И.П. заместитель директора, **Гранова И.В.** тренер-
преподаватель высшей категории отделения спортивной акробатики

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная акробатика» является актуальной, т.к. существующие учебные программы физкультурно-спортивной направленности не учитывают конкретных природных условий Крайнего Севера, и особенно контроля и коррекции его результатов, при том что детский организм подвержен воздействию климатических, геофизических, космических и других неблагоприятных факторов окружающей среды.

В пояснительной записке раскрываются характеристика вида спорта "Спортивная акробатика", специфика организации тренировочного процесса, структура многолетней подготовки. Особо отмечается тот факт, что в составе пары, группы акробатов занимаются разные по возрасту спортсмены, что в свою очередь требует особого внимания к подбору партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, психологическим особенностям.

Теоретический раздел учебного плана программы направлен на получение спортсменами определенного минимума знаний в области физического воспитания, спортивной тренировки, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей личности обучающихся, правил организации и проведения соревнований по избранному виду спорта, требований к технике безопасности и др.

В практическом разделе представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки с указанием примерного количества часов в микро, мезо и макроциклах тренировочного процесса. Приводится примерный годовой план

распределения учебных часов по основным предметным областям программы, включая теорию и методику физической культуры и спорта, физическую и техническую подготовку, промежуточное и итоговое тестирование, самостоятельную работу обучающихся. Данный раздел дополняется значительным количеством специфических физических упражнений развивающих двигательные способности, обучающих технике избранного вида спорта, улучшающих акробатическую, хореографическую и др. виды подготовки занимающихся.

В методическом разделе программы отражены организация тренировочной и воспитательной работы в учреждении, этапы и основные задачи многолетней подготовки, планирование работы и учебная документация, а также приведены методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Раздел система контроля и зачетных требований для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся содержит достаточно полный перечень нормативов общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней подготовки с отражением основных его критериев и видов.

Заключение:

По объему материала, практической значимости, форме изложения данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта "Спортивная акробатика", составленная Крючковой И.П. и Грановой И.В. является достаточно актуальной и полезной для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа №2" города Норильска.

Директор МАУДО СДЮСШОР
"Красноярск"

кандидат педагогических наук, доцент

С.Л. Садырин



СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5-7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7-10
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
2.1.	Теоретический раздел	11
2.1.1	Основная тематика и планируемый объем теоретического материала на этапах спортивной подготовки	11
2.1.2	Краткое содержание теоретического и методического раздела	12-18
2.2.	Практический раздел	19
2.2.1.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	19
2.2.2	Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика	19
2.2.3.	Примерный годовой план распределения учебных часов по предметным областям программы (НП, ТГ, ССМ)	20
2.2.4.	Физическая подготовка	21-25
2.2.5.	Техническая подготовка	25-33
2.2.6.	Хореографическая подготовка	34-39
2.2.7.	Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия	39-40
2.2.8.	Психологическая подготовка	41-44
2.2.9.	Инструкторская и судейской практика	44-45
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	46
3.1	Организация тренировочной и воспитательной работы	46-47
3.2	Этапы и основные задачи многолетней подготовки	47-49
3.3	Планирование работы и учебная документация	49-51
3.4	Методические указания по организации и построению тренировочного процесса	51
3.4.1.	Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным прыжкам	51-55
3.4.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	55-59
3.4.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	59
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ,	62
4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальный этап подготовки	62
4.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)	63-64
4.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства	65
4.4.	Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса	66-69
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	70
5.1.	Список литературных источников	70
5.2.	Перечень аудиовизуальных материалов	70
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	70-71
5.4.	Перечень нормативно-правовых документов	71

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 и составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика. Программа соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе вида спорта «спортивная акробатика» с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов гимнастики со спортивной направленностью) и современных тенденций развития спортивной акробатики.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- Данная программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
 - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
 - формирование знаний, умений навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
 - подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
 - подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные в области физической культуры и спорта;
 - организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

Программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2».

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:

Спортивная акробатика относится к категории сложнокоординационных видов спорта, характеризующихся сложной полиструктурной формой упражнений, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров.

Спортивная акробатика – вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины:

- женская пара;
- женская группа (тройки);
- смешанная пара;
- мужская пара;
- мужская группа (четверки).

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.

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

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

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 7 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для десятилетних спортсменов заставляют браться за освоение программы для кандидатов в мастера спорта.

Спортивная акробатика молодой вид спорта, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

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. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать рост – весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема данного вида спорта в том, 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.

Анализ научно–методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития спортивной акробатики (которые присущи практически всем спортивным видам гимнастики):

- совершенствование Правил международных соревнований FIG, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
- профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
- обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- поиск новых сложных упражнений;
- противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений и несоответствующими уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
- увеличение количества стартов до 10–12 в годичном цикле подготовки;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- интенсификация научно–исследовательской работы по разработке и обоснованию основных компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса, позволяющих повысить эффективность освоения сложных упражнений и развития необходимых физических качеств;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса:

Система спортивной подготовки акробатов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного группового результата. Целево–результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель – средство – результат, включая сам процесс деятельности.

Распределение средств тренировки и их соотношение, успех обучаемости в связи с функциональным состоянием спортсменов, качество тренировочной работы – важный вопрос теории и технологии подготовки акробатов высокой квалификации.

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 и вызывает со стороны организма соответствующую функциональную реакцию (тренировочный эффект). Причем тренирующий потенциал мышечной работы, а следовательно, и ее тренировочный эффект определяется текущим состоянием спортсмена.

Связь между состоянием спортсменов в групповых видах и тренировочной нагрузкой чрезвычайно сложно опосредована, зависит от многих факторов. К сожалению объективных данных, характеризующих эту связь, пока очень мало. Отдельные разрозненные исследования в этой области не создают целостных представлений, они зачастую трудно совместимы и противоречивы.

Большинство рекомендаций по управлению тренировочным процессом акробатов относятся к соревновательному периоду, где условия занятий относительно стабильны и приближены к модели соревновательной деятельности. Здесь оценка технического уровня подготовленности акробатов и исполнительного мастерства в упражнениях в различных видах композиций позволяет достаточно точно спланировать подготовку акробата и подвести его к соревновательной деятельности.

В подготовительном периоде, где закладывается база будущих спортивных достижений, условия для управления тренировочной работой акробатов усложняются. Это определяется большой изменчивостью структуры процесса тренировки, связанного с решением разнообразных задач по видам акробатической подготовки.

Для решения каждой из задач необходимо учесть значительное число параметров.

Основой управления тренировочным процессом является его прогнозирование и моделирование.

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Все это относится к программированию и организации тренировочного процесса.

Содержание подготовительного периода составляет физическая, техническая, тактическая и психологическая (волевая) подготовка.

В тренировках подготовительного периода спортсмены применяют средства общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка предусматривает изучение и совершенствование отдельных элементов, соединений и комбинаций, а также программы соревнований в целом.

Тактическая подготовка состоит в обучении правильному приему решений в различных ситуациях, которые могут возникнуть в ходе соревнований.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание выдержки и самообладания, самостоятельности и целеустремленности в ходе тренировки и соревнований.

Содержанием спортивной акробатики в группах являются силовобалансовые упражнения (пирамиды) и вольтижные.

Участники групп выполняют следующие роли:

- нижняя (Н) – акробатка, находящаяся в основании пирамиды и выполняющая основную роль в бросках и ловле;

- средняя (С) – акробатка, находящаяся в пирамиде на нижней и удерживающая верхнюю; в бросках и ловле участвует вместе с нижней;

- верхняя (В) – акробатка, завершающая пирамиды троек стойками, упорами, поддержками, равновесиями. В вольтижных упражнениях выполняет полеты, курбеты, перевороты и сальто, выполняемые с фазой полета и другие варианты.

Пирамида – групповое размещение акробатов в виде композиционно оформленной фигуры.

К вольтижным групповым упражнениям относятся полеты, курбеты, перевороты и сальто, выполняемые с фазой полета верхним.

К средствам тренировочного процесса групповых видов акробатики относятся спортивные упражнения. Из них состоят музыкальные упражнения–композиции. В состав музыкальных композиций групповых видов акробатики входят групповые и индивидуальные упражнения.

Групповые упражнения представлены элементами и соединениями балансового и темпового характера, что и определяет вид композиций, которые делятся на балансовые, темповые и комбинированные.

Индивидуальная работа в подготовительном периоде включает в себя элементы и соединения акробатического и хореографического характера и элементы СФП.

К элементам балансового характера относятся стойки, поддержки, равновесия, одновременные и раздельные движения нижней, средней и верхней партнерш в различных положениях.

В состав темповых композиций входят различные акробатические элементы в тройке с фазой полета (курбеты, перевороты, сальто, повороты) и соскоки.

По характеру исполнения индивидуальные упражнения делятся на статические (в балансировании) и динамические (вращательные). К индивидуальной работе спортсменов относятся упражнения на гибкость (мосты, шпагаты, перекидки), балансово–силовые (стойки, равновесия, упоры), акробатические прыжки и хореографические элементы.

Все вышеперечисленное и составляет содержание и организацию тренировочного процесса акробатических групп.

1.3 Структура системы многолетней подготовки:

В нашем учреждении многолетняя подготовка акробатов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10 лет от новичка до мастера спорта.

В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки акробатов..

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

Согласно федеральным государственным требованиям в физкультурно–спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) состоит из двух периодов:
 - период базовой подготовки;
 - период спортивной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике спортивной акробатики:

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка обучающихся.

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

Длительность – до 3 лет. Возраст – 7 – 10 лет.

Тренировочный этап

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде спортивная акробатика.

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

Длительность:

- период начальной подготовки – до 2 лет. Возраст – 9 –12 лет;
- период углубленной специализированной подготовки – до 3 лет. Возраст – 11 –15 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Длительность – до 2 лет. Возраст – 12–17 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группе, проходящих предпрофессиональную подготовку приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) минимальная	Наполняемость групп (человек) максимальная
Этап начальной подготовки	До одного года	1	7	10	25
	Свыше года	2	8	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	2	9	8	14
	Углубленной специализации	3	11	4	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	12	1	10

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 6–летнего возраста, желающие заниматься акробатикой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами акробатики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники акробатических упражнений, волевых и морально–

этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно–переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико–тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения в спортивной школе.

Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку акробатов как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновывать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки акробатов позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в виде спорта спортивная акробатика: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (табл. 2).

2.1.1 Основная тематика и планируемый объем теоретического, технико-тактического, психологического материала на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

№ п/п	Темы занятий	НП		ТГ		ССМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	
2	Что такое комплекс ГТО.		1	1	2	1
3	Краткий обзор развития спортивной акробатики	1	1	1		
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.				2	2
5	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.		1	1	1	2
6	Гигиена, режим и питание спортсмена	1	1	1	2	2
7	Терминология	1	1	1	3	2
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса			1	4	6
9	Планирование спортивной тренировки			2	4	8
10	Физическая подготовка.	1	1	2	2	4
11	Техническая подготовка.			2	2	4
12	Психологическая подготовка и воспитание личности.	2	4	6	8	10
13	Тактическая подготовка.	2	2	2	6	8
14	Правила, организация и проведение соревнований					
15	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1		
16	Требования к технике безопасности при занятиях прыжками на батуте	1	1	2	3	1
17	Основы музыкальной грамотности	1	1	1	1	
18	«Умей бороться честно». Допинг в спорте.			1	2	4
Всего часов		12	16	26	42	54

2.1.2 Краткое содержание теоретического и методического раздела.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5–7 мин для сообщения на каждой тренировке.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

2. Что такое комплекс ГТО?

ГТО (Готов к Труду и Обороне) - это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения, ГТО возвращается в школы, в ВУЗы, в жизнь каждого гражданина.

Цели и задачи ГТО. Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача – создание группы людей, всегда готовых к обороне государства.

ГТО сегодня. Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс

ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много

изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет.

3. История развития спортивной акробатики

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских акробатов.

Развитие спортивной акробатики в регионе, области, крае, городе.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте направлено на всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Задачами законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта являются:

а) обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;

б) создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта Российской Федерации;

в) определение прав, обязанностей и ответственности физических и юридических лиц в области физической культуры и спорта, а также правовое регулирование их отношений в данной сфере.

5. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Укрепляющий аппарат - суставы, их строение. Активный аппарат движения – мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

6. Гигиена, режим и питание спортсмена.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся прыжками на батуте: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.

Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим дня обучающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях прыжками на батуте.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе тренировочных занятий.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования по прыжкам на батуте: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Основы спортивного питания. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес прыгунов на батуте. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

7. Терминология в спортивной акробатике

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила, формы и символы записи комбинаций.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических упражнений.

8. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка – основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Урок – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения акробатическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания акробатических упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений.

Использование технических средств.

Виды подготовки акробатов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

Физиологические основы тренировки акробатов.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения прыжковых упражнений.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особенности дыхания при выполнении прыжковых элементов и комбинаций.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

9. Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой акробатов. Роль и значение планирования тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов старших разрядов.

Количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений.

Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки – основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

10. Физическая подготовка акробатов.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

11. Техническая подготовка акробатов.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения на акробатическом ковре.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, балансовые упражнения, вольтижные упражнения, ритмический рисунок музыкальных комбинаций.

Создание и совершенствование спортивных музыкальных комбинаций, акробатических пирамид.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Основы техники выполнения упражнений с вращением вперёд. Основы техники выполнения упражнений с вращением назад. Основы техники выполнения акробатических пирамид. Основы техники выполнения хореографических упражнений.

Правильный подбор элементов для составления музыкальных комбинаций.

12. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально–волевых качеств при занятиях групповой акробатикой.

Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным акробатическим упражнениям.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки.

Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательной комбинации. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в групповой акробатике. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки в групповых видах акробатики.

13. Тактическая подготовка.

К тактическим правилам – относят ряд общих установок, соблюдение которых способствует успешному выступлению на соревнованиях:

1. Общий успех в соревнованиях определяется в успешном выступлении в первой комбинации. Важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей – это обеспечит положительное отношение в дальнейшем ходе состязаний.

Важно захватить лидерство с самого начала, чтобы создать благоприятный эмоциональный фон для дальнейшего выступления. Наличие такого преимущества имеет большое моральное значение, создает спокойную и уверенную обстановку.

2. Предварительное общее впечатление о спортсмене складывается уже во время разминки. Еще до начала соревнований можно оказать определенное воздействие на соперников своим безупречным поведением и выполнением упражнений. Подтянутость, спокойствие, эмоциональная приподнятость, взаимная помощь, беспрекословное выполнение всех указаний тренера свидетельствуют о хорошей подготовке к соревнованиям.

3. В комбинации не следует вставлять недостаточно отработанные элементы и соединения. Необходимо учитывать конкретные задачи, стоящие перед спортсменом на данных соревнованиях и силы и возможности потенциальных противников. В связи с этим в одном случае можно усложнить комбинацию, если даже это будет связано с риском, в другом случае выгодно будет облегчить упражнение, исключив рискованные элементы.

4. На ход борьбы влияет информация, которую получает спортсмен. В зависимости от его характера, темперамента, волевых качеств, в одних случаях целесообразно держать спортсмена все время в курсе событий, в других полезно, чтобы спортсмен не знал о ходе событий соревнований.

Тактические приемы: тактическими приемами спортсмен должен уметь пользоваться самостоятельно. Надо иметь резервные варианты продолжения комбинации, в случае неудачного выполнения отдельных элементов, уметь рационально расходовать свои силы на соревнованиях и правильно строить свой режим перед соревнованиями, знать свои наиболее уязвимые места и слабые стороны, уметь разумно использовать время, отведенное на разминку перед основным подходом для выполнения упражнения, самонастраиваться в различных ситуациях, владеть приемами самостраховки, хорошо знать правила и положения о соревнованиях.

14. Правила, организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по прыжкам на батуте. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по прыжкам на батуте.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

15. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой.

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Ковер для вольных упражнений. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений.

Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой.

16. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа.

17. Основы музыкальной грамотности.

Достижения мировой и отечественной музыкальной культуры. Музыкальные произведения разных эпох, стилей и жанров. Музыкальные произведения детского репертуара. Музыкальные произведения классической, джазовой, современной, народной музыки.

2.2 Практический раздел

Тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Тренировочные занятия по спортивной акробатике проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели (по ФГТ).

2.2.1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 3.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	6	6
Общее количество часов в год	252	336	504	756	1008
Общее количество тренировок в год	126	126-168	168	252	252

2.2.2 Соотношение (%) объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица 4.

Разделы подготовки	Оптимальный объем
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5-10%
Общая и специальная физическая подготовка	15-25%
Техническая подготовка Избранный вид спорта (хореографическая, акробатическая, батутная подготовка)	65-70%
Промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	2%

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика, восстановительные мероприятия и другие формы)	10%
Участие в соревнованиях	по календарному плану спортивных мероприятий

2.2.3 Примерный годовой план распределение учебных часов по предметным областям программы.

Таблица 5

Предметные области	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	1, 2 год
Теория и методика физической культуры и спорта	12	16	26	42	54
Физическая подготовка	56	72	98	132	200
Общая физическая подготовка	36	36	42	48	60
Специальная физическая подготовка	20	36	56	84	140
Техническая подготовка	166	216	332	528	688
Избранный вид	74	90	168	360	436
акробатическая, батутная, хореографическая подготовка	92	126	164	168	252
Промежуточное и итоговое тестирование по ОФП и СФП	6	8	12	12	16
Самостоятельная работа с обучающимися	12	24	36	42	50
Итого часов в неделю:	6	8	12	18	24
Итого часов в год:	252	336	504	756	1008

2.2.4 Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким поднятием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в

приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300–800 м) и длинные дистанции (1000–3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1–2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1–10 км.

Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

– максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклон] шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно–силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону: приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами; сальто.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Строевая подготовка

Стойки на голове, руках у опоры, без опоры. Стойка с поворотом на 90°, 180°, 270°, 540°, 720°. Стойка с поворотом в шпагат. Упражнения на гимнастических стоялках.

4. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

– прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере.

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист– кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, со сменой положения ног; в стойку на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойное сальто.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись, двойное сальто.

Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Рондат, фляк.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойные сальто вперёд.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэт. Двойные сальто. Тройное сальто.

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

ОФП и СФП направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты, прыгучести, координации и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого

комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

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

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований.

Таблица 6

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в %
Этапы подготовки

Средства	Начальной подготовки	Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства
	1-3-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-2-й год
ОФП	65-60	50-45	40-35	35-30
СФП	35-40	50-55	60-65	65-70

2.2.5 Техническая подготовка

Базовые акробатические элементы

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне–задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

– *мосты и шпагаты* – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

– *стойки* — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

– *равновесия* — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

– *упоры* – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

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

– *перекаты и кувырки* – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

– *полуперевероты* – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

– *перевороты* – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка–подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

– *сальто* – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов: **парные упражнения** – предполагают взаимодействия двух акробатов. По содержанию и характеру это балансирования и вольтижные (темпы, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

– *входы и наскоки* – важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего – совпадающей и не совпадающей;

– *поддержки* – выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела

и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

– *упоры, стойки, равновесия* – общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

– *взаимные перемещения партнеров* – необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным:

– *преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический*, причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений – **групповые упражнения**. Они выполняются женскими тройками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

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

- возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

*Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта спортивная акробатика*

Таблица 7.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3	4
Основные	-	-	1	2	4

Соревновательная деятельность:

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- женские парные упражнения
- мужские парные упражнения
- смешанные парные упражнения
- женские группы, тройки
- мужские группы.

В данной программе представлены классификационные программы по 2 дисциплинам:

- женские парные упражнения;
- женские группы (тройки).

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

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Каждый вид акробатики представлен упражнениями для 3,2 и 1 юношеских разрядов, 3, 2, 1 взрослых разрядов и КМС, МС.

Спортсмены, выступающие по программам с 3–го юношеского по 2–ой спортивный разряды включительно, выполняют два обязательных упражнения.

Спортсмены, выступающие по программам 1–го спортивного разряда и разряда «Кандидат в мастера спорта», выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, которое должно соответствовать утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе «Мастер спорта», выполняют три произвольных упражнения согласно утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям согласно Таблицы 1 и 2, и к комбинированному упражнению согласно правилам. В норматив для выполнения разряда учитывается сумма оценок за технику исполнения упражнений.

Пункты, касающиеся составления упражнений и судейства, не оговоренные в данном положении, будут определяться согласно утвержденным международным правилам соревнований и положениям ФСАР.

ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно–группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующей Таблицы Трудности для каждой дисциплины.

При составлении упражнений разрешается использование любых акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них.

Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.

Для разрядов с 3–го юношеского по 2–ой спортивный разряд включительно допускается максимальная продолжительность упражнения 2 минуты. Максимальная продолжительность композиций для 1–го спортивного разряда, КМС и МС составляет 2 минуты 30 секунд (согласно утвержденным правилам).

2. В обязательных упражнениях (балансовое и динамическое) количество парно–групповых и индивидуальных элементов должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1., а в произвольном комбинированном упражнении согласно правилам соревнований. При нарушении данного требования последует сбавка 1.0 балл.

3. В произвольном комбинированном упражнении все партнеры должны выполнить 4 (четыре) индивидуальных элемента, два из категории 1 и два из категории 2. Один из элементов категории 2 должен быть сальто. За каждый невыполненный элемент или Специальное требование – сбавка 1.0 балл. Оценивается не более 6 (шести) индивидуальных элементов.

4. Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения не ограничены.

5. При пропуске или замене (одним или более партнёрами) парно–группового или индивидуального обязательных элементов снимается 1.0 балл за невыполнение специального требования.

6. При составлении упражнений должны учитываться ограничения, специфические для каждой акробатической дисциплины в соответствии с

утвержденными правилами.

7. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента. При выполнении специальных требований в упражнениях могут использоваться элементы, не расцененные в Таблицах Трудности или имеющие трудность 0 единиц.

8. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности упражнения, производятся сбавки из оценки за трудность:

- 0.3 балла для юношеских разрядов
- 0.2 балла для 3 и 2 спортивного разрядов
- 0.1 балла для 1 спортивного разряда и «КМС».

ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ

Судейство соответствует утвержденному Своду правил и дополнениям Технического Комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.

1. При выполнении упражнений по программе юношеских разрядов выставляется только оценка за технику исполнения и за трудность. Оценка артистизма не выставляется.

При выполнении упражнений по программам, начиная с 3–го спортивного разряда, выставляются оценки за технику исполнения, артистизм и оценка за трудность.

2. При выведении технической оценки учитываются сбавки за следующие нарушения:

- специальных требований,
- лимита времени продолжительности упражнения,
- при фиксации статических элементов,
- при заполнении и подаче Тарифных листов (описаний),
- при заступе за ограничительную линию ковра.

3. Сбавка за разницу ростовых показателей партнёров пар/групп, выступающих по программе 1–го спортивного разряда, КМС (0.1 / 0.3) и МС (согласно правилам) производятся из общей оценки. В юношеских разрядах, а также во 2–ом и 3–ем спортивных разрядах сбавка за разницу в росте между партнерами не производится.

Обязательная Программа по спортивной акробатике на 2014–2017 годы

Таблица 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Норматив трудности для упражнений (единицы)			Требования к количеству элементов				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	БАЛАНС	ДИНАМИКА	КОМБИНИР.	Пары	Группы		Инд. эл-ты	
					Баланс	Динам.		
III юн.	8	6		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.0
II юн.	10	8		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.6
I юн.	15	10		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	16.0
III спорт.	20	15		6–8	2–3 пирамиды 3–6 стат. удерж.	6–8	3–4	16.4
II спорт.	30	20		6–8	2–3 пирамиды 3–6 стат. удерж.	6–8	3–4	16.8
I спорт.	40	30	50	6–10	2–3 пирамиды 3–6 стат. удерж.	6–10	3–6	25.8
КМС	70	50	80	6–10	от 2 пирамид 3–8 стат. удерж.	6–10	3–6	26.4
МС	90	80	110	Согласно правилам				27.0

Таблица 2 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

	БАЛАНС		ДИНАМИКА	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
III юн.	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ		НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	
II юн.	– любая стойка «В» с поддержкой «Н» – удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	– любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» – удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	– элемент с поворотом не менее 180* – соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	– элемент на гибкость	– рондат
I юн.	– любая стойка «В» с поддержкой «Н» – удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	– любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» – удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	– элемент с поворотом не менее 180* – соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	– элемент на гибкость	– темповой переворот вперед
III спорт.	– любая стойка «В» без поддержки «Н» – движение «В» – вход в стойку/равновесие	– любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» – движение «В» – удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	– любая ловля «В» – любое сальто не менее $\frac{3}{4}$ – элемент с поворотом не менее 360*	– элемент на гибкость – балансовый элемент	– рондат–фляк
II спорт.	– любая стойка «В» без поддержки «Н» – движение «В» – вход в стойку/равновесие	– любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» – движение «В» – удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	– любая ловля «В» – любое сальто не менее $\frac{3}{4}$ – элемент с поворотом не менее 360*	– элемент на гибкость – балансовый элемент	– рондат–фляк

<i>I спорт.</i>	–стойка «В» на своих кистях –движение «В» –движение «Н» –вход в стойку/равновесие	–стойка «В» на своих кистях –движение «В» –удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров –любая база на одной «Н»	–любая ловля в вертикальное положение «В» –любое сальто не менее 4/4 –элемент с поворотом не менее 360* –соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	–элемент на гибкость –балансовый элемент –прыжковый элемент 1–ой категории	–сальтовый элемент 2–ой категории –связка из 2–х и более элементов 2–ой категории
<i>КМС</i>	–стойка «В» на своих кистях –движение «В» –движение «Н» –вход в стойку/равновесие	–стойка «В» на своих кистях – движение «В» – удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров –база на одной «Н» с Одной «В»	– любая ловля в вертикальное положение «В» –любое сальто не менее 4/4 –элемент с поворотом не менее 360* – соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	–элемент на гибкость –балансовый элемент –прыжковый элемент 1–ой категории	–сальтовый элемент 2–ой категории –связка из 2–х и более элементов 2–ой категории
<i>МС</i>	СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ				

2.2.6 Хореографическая подготовка

Этап начальной подготовки:

ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140–150°).
2. Переход из I позиции во II, из I в III.
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (деми поие) по I, II, III позиции; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
7. Батман тандю сэмпель: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпель.
10. Батман тандю жэтэ пуанте.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание–разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание–разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе—прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную(противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопы на себя, сгибая— разгибая ногу(через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом(туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

ДЕВУШКИ:

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: 1У и У свободных позиций ног..
2. Различные сочетания батман тандю батман жете, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Растяжки в положении лицом к опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Партнерная хореография.

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.
3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и.п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотом), то же левой.
4. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
5. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
6. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
7. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
9. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
10. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя («флекс»), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая–разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
11. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
12. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
13. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями

рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной,

другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа – целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд–кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую – назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону: то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую – назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабски.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую – вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

- Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук – 1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками,

наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

- Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притоном; «верёвочка» с притоном; соединения из шагов белорусской пляски.

- Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега,

танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

2.2.7 Медико–биологический контроль и восстановительные мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико–биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

Медико–биологические средства восстановления.

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив; время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортивная акробатика – вид спорта со сложной координацией движений, где результаты выполнения упражнений оценивают по качеству показанной техники акробатических упражнений, связок и взаимодействия в группах.

Спортсмены, специализирующиеся в групповых упражнениях в виде спорта спортивная акробатика должны иметь хорошую координацию движений и уметь ориентироваться в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, гибкости, скоростной реакцией, быстротой, взрывной силой, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Энергетические затраты на тренировке, особенно в группах совершенствования спортивного мастерства могут достигать величины 4000–4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56% (ориентировочно).

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно–гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно–биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно–биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико–биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.2.8 Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно–психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно–психическим восстановлением спортсмена снимается нервно–психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер–преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно–показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов– психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Специалист–психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль, межличностные взаимоотношения в группе.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной и групповой подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Методы психодиагностики в тренировочной деятельности.

- **наблюдение** за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учащихся, на основе специальной литературы и консультаций с психологами;

- **экспертные оценки** позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов– психологов, так и силами коллектива тренеров;

- **эксперимент** позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добиваясь непротиворечивой, достоверной картины;

- **анкетирование и опросы** дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук;

- **тестирование** представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимика, жестикуляция, оттенки речи и др.). Также можно использовать тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Методы психо– и саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренер и спортсмен не должны довольствоваться естественными изменениями, происходящими в психической сфере акробата по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а должны целенаправленно работать над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое состояние, эмоциональный фон, элементы поведения:

- **психолого–педагогические методы** воздействия на спортсменов наиболее доступны и составляют важный воспитательный фон, который должен быть нормой в тренировочной работе и на соревнованиях. Основными являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на спортсменов, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи;

- **методы внушения**, инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, явлениями патологического безволия и пр. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например витамин, внушая, что это эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект объясняется исключительно внушением и самовнушением;

- **методы саморегуляции** наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее спортсмен, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия–движения в воображении спортсмена, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка.

- **самовнушение**: аутогенная тренировка, путем внутреннего словесного самовнушения, спортсмен может регулировать свое состояние, снижать степень возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

Психологические аспекты тренировочной деятельности.

Успех тренировочного процесса в групповых видах спортивной акробатики определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Для этого используются организационно–педагогические приемы:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов на выполнение музыкальных композиций, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, премией и др.; неудачные соответственно

порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения и полного исключения разминки, специальной разминки, уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новом спортивном оборудовании, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера.

Психологические аспекты соревновательной деятельности:

- в процессе подготовки к соревнованиям у спортсмена должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором.

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния спортсмена средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий спортсмен должен, при участии тренера или психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова»– «после вызова» – «в исходном положении»

2.2.9 Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения:

- уметь самостоятельно провести тренировочное занятие с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками);

- уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатических упражнений и музыкальных комбинаций в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер–преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами

проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

По завершении каждого этапа подготовки учащиеся сдают зачет на присвоение звания «инструктор–общественник».

Инструктор–общественник должен уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер–преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным учащимся и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения учащийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор–общественник», уметь их продемонстрировать.

При овладении учащимися судейскими навыками тренер–преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит учащихся с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по спортивной акробатике должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляют судейские бригады, которыми руководит арбитр;
- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь)

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений с помощью символов и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных выступлений и групповых музыкальных композиций; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения тренер привлекает учащихся для судейства соревнований более юных учащихся из предыдущих этапов и годов обучения. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту, т.е. по спортивной акробатике.

3 Методическая часть

3.1 Организация тренировочной и воспитательной работы.

Тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения.

Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно–технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в ДЮСШ на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам осуществляется на основе выполнения нормативов общей и специальной физической подготовленности по этапам спортивной подготовки, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены на обучение по общеразвивающим программам на спортивно–оздоровительный этап. В исключительных случаях, могут быть отчислены из ДЮСШ.

При проведении тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно–гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий и соревнований.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера – преподавателя.

Кроме групповых тренировочных занятий учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической и спортивно–технической подготовленности.

В группах совершенствования спортивного мастерства вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами–преподавателями совместно со спортсменами.

В процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо комплексно решать как задачи повышения спортивного мастерства, так и воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Одними из важнейших сторон подготовки акробатов являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, добросовестное выполнение возложенных обязанностей, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию обучающихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, четкая организация тренировочного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений. Данная работа осуществляется в соответствии с планами работы ДЮСШ и в тесном сотрудничестве с государственными и общественными организациями.

Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями спортсмена.

Изучение теоретического раздела программы, а также инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и соревнованиях, должно подготовить занимающегося к выполнению обязанностей инструкторов-общественников и спортивных судей по прыжкам на батуте. Кроме того, знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

В настоящее время широкое распространение получил бригадный метод подготовки во всех видах гимнастики и акробатики со спортивной направленностью. Коллектив тренеров-единомышленников, состоящий из 3–5 человек, способен эффективно готовить акробатов от новичков до мастеров высокого класса.

3.2 Этапы и основные задачи многолетней подготовки.

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

В спортивной школе обучение проводится 10 лет и предполагает наивысший результат: подготовка мастера спорта или передачу в профессиональное учреждение спортивной направленности.

Спортивная акробатика молодой вид спорта, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки акробатов.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов при обучении по дополнительным предпрофессиональным программам:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки в теории и методике спортивной акробатики.

Этап начальной подготовки

Направленность: разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, повышение функциональных возможностей юных спортсменов, формирование базовых навыков, изучение и совершенствование базовых элементов и соединений. Определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям вида спорта акробатика. Длительность – 3 года. Возраст – 6 – 9 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Направленность: начальная и углубленная специализированная подготовка в избранном виде спорта акробатика.

Основные задачи: укрепление здоровья, воспитание свойств личности, всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических и двигательных качеств, повышение функциональных возможностей занимающихся, формирование профилирующих навыков, изучение и совершенствование элементов основных структурных групп, подготовка к обучению и обучение сложным акробатическим упражнениям и соединениям. Длительность 5 лет:

- период начальной специализации: длительность 2 года. Возраст – 8 – 11 лет;
- период углубленной специализации: длительность 3 года. Возраст – 10 – 14 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Направленность: продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи: высокое развитие всех сторон подготовленности, достижение высокого уровня спортивного мастерства овладение элементами и соединениями высших групп трудности. Длительность 3 года. Возраст – 10 – 17 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

Таблица 8.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10-25
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	9	8-14
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	11	4-12
Совершенствования спортивного мастерства	2	12	1-10

3.3 Планирование работы и учебная документация.

Планирование тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы конкретно определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп совершенствования спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в основных соревнованиях: первенстве и чемпионате России.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробатов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая

подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5–7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1–2 месяца.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план–график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы–конспекты отдельных занятий. Спортсмены старших разрядов ведут дневники тренировочных занятий.

Примерные план–схемы годичного цикла на этапах спортивной подготовки в таблицах № 11, № 12.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно–технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3–го и 2–го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1–го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом

году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 10 лет – норматив кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 лет и старше – мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося в следующую группу.

3.4 Методические указания по организации и построению тренировочного процесса.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15–20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

3.4.1. Практический материал программы методической преемственности при обучении сложным акробатическим упражнениям.

Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства акробатов.

Таблица 9.

Оптимальные границы возраста (лет)	Стаж занятий (лет)	1 разряд	КМС	МС
9–10	3–4	х		
10–13	4		х	
11–14	5–6		х	
13–15	6			х
15–16	7–8			х
16–17	9			х

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В группах *начальной подготовки* (6–9 лет) необходимо учитывать анатомо–физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно–двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов на батуте и акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 9 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: *начальной спортивной специализации* (1–2–й год обучения в тренировочных группах) и *углубленную специализацию* в избранном виде спортивной акробатики (3–4–й год обучения в тренировочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость 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.

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования *спортивного мастерства*, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер–преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14–17 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно–сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы (таблица 10).

Таблица 10

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо–ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого–функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7–8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Рост					х	х	х	х		
Вес					х	х	х	х		
Сила						х	х		х	х
Быстрота	х	х	х					х	х	х
Скоростно– силовые качества		х	х	х	х	х	х	х		
Выносливость (аэробные возможности)	х	х						х	х	х
Скоростная выносливость								х	х	х
Анаэробные возможности		х	х	х				х	х	х
Гибкость	х	х	х		х	х				
Координационные способности		х	х	х	х					
Равновесие	х		х	х	х	х	х			

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

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

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

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику акробатических элементов, музыкальных композиций. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике,

спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно–оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП проводят в виде соревнований.

Разрядные требования выполняют на специальных соревнованиях, результаты которых фиксируют специально назначенные независимые педагоги, ответственные за проведение соревнований, что и является основанием для учета спортивных результатов при комплектовании учебных групп всех этапов подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производят решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности. Учащиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам, тренировочные сборы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: первенствах и чемпионатах страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и акробатическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробатов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5–7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1–2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план–график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы–конспекты отдельных занятий.

3.4.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований должны выполняться следующие требования:

1. Установка спортивного оборудования в соответствии с требованиями техники безопасности.
2. Соблюдение норм численности одновременного проведения тренировочных занятий.
3. Соблюдение санитарно–гигиенических норм в спортивных залах.
4. Качественное обеспечение страховки: страховочными устройствами и приспособлениями (лонжи различной модификации).

Обучение начинать с 3 юношеского разряда у девушек и юношей, 3 разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях использовать только программный материал, соответствующий возрасту обучающихся.

При изучении акробатических упражнений применять страховку: страхующий или использовать страховочное приспособление (лонжу). Лонжой называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования сальтовых вращений, состоит из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85–100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с пирамиды). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения акробатических упражнений лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении спортсмена, держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает акробата на ковер.

При переходе к исполнению упражнений без лонжи спортсмена необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные тренеры–преподаватели.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности акробата;
- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, подставки и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями на батуте,
- занимающимся создать правильное двигательное представление,
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка – сопровождение ученика по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация – задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

В современном зале для занятий спортивной акробатикой высота потолков должна быть не менее 7 метров, потому, что групповая акробатика предполагает построение пирамид из 3–4 человек.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально–техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из–за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер–преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2.2. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15–17°C.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Перед началом занятий тренер–преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер–преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно–тренировочные занятия без тренера–преподавателя;
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.5 Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.7 При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8 Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

3.9 При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру–преподавателю.

3.10 Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий.

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер–преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

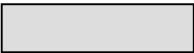
4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации

3.4.3. Рекомендуемые объемы тренировочны

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в пунктах 2.2.1 и 2.2.2 данной Программы.

План–схема годовичного цикла на этапе начальной подготовки

Таблица 11

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
№ недели	1–4	5–8	9–13	14–18	19–22	23–26	27–30	31–34	35–39	40–42		
Цикл	Годичный цикл											
Период	Подготовительный							Соревновательный		Переходный.		
Содержание подготовки	Физическая и техническая подготовка		Освоение программы			Стабилизация программы		Совершенствование программы, участие в соревнованиях			ОФП, Активный отдых	
Официальные и неофициальные соревнования												
Набор учащихся												
Отбор на следующий этап подготовки												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Отбор учащихся в группы начальной подготовки 2.Общая и специальная физическая подготовка 3.Освоение объемного материала технической подготовки и классификационной программы 3–го ,2–го юношеских разрядов.											

План–схема годовичного цикла на тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
Таблица 12

№ месяца	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
№ недели	1–4	5–8	9–13	14–18	19–22	23–26	27–30	31–34	35–39	40–42		
Цикл	1–й полугодичный цикл					2–й полугодичный цикл						
Период	Подготовительный		Соревнова – тельный		Пере– ходный	Подготовительн ый		Соревновательный		Переходный		
Содержание подготовки	Модернизация программы		Стаби– лизация программ	Совершенст. прогр. Участие в соревнованиях		СФП, Акт. отдых		Модернизация программы		Совершенств. прогр.Участие в соревн.		ОФП, акт. отдых
Централизованная подготовка												
Официальные соревнования												
Учебно–тренировочные соревнования												
Контроль ТП												
Контроль ФП												
Медицинский контроль												
Перевод уч–ся на следующий этап подготовки												
Изменения в сроках плана												
Главные задачи года	1.Освоение объемного материала и программы очередного спортивного разряда 2.Повышение уровня СФП 3.Приобретение инструкторских и судейских знаний и навыков											

4 Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица 13.

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Подтягивание в висе лежа	более 3 раз	3 раза	менее 3 раз
Прыжок в длину с места	более 95 см.	95 см.	менее 95 см.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние менее 55 см.	расстояние от стоп до пальцев рук 55 см.	расстояние более 55 см.
Наклон вперед из положения лежа, до касания ног грудью	-	грудь касается ног	грудь не касается ног

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 5 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 5 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 5 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации)

Таблица 14.

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3x10м.	менее 9.0 сек.	9.0 сек	более 9.0 сек.
Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек.)	более 18 раз	18 раз	менее 18 раз
Подтягивание из виса на перекладине	более 4 раз	4 раза	менее 4 раз
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	более 10 сек.	10 сек.	менее 10 сек.
Прыжок в длину с места	более 130 см.	130 см.	менее 130 см.
Удержание равновесия на одной ноге «Ласточка» (сек.)	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
Упражнение «мост» из положения стоя	расстояние менее 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние от стоп до пальцев рук 45 см, фиксация 5 сек.	расстояние более 45 см, фиксация менее 5 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение 2 юношеского разряда	3 юн. разряд

**ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 8 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 8 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО),
МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)**

4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

Таблица 15.

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3х10м.	менее 8.7 сек.	8.7 сек	более 8.7 сек.
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек.	более 23 раз	23 раза	менее 23 раз
Прыжок в длину с места	более 150 см.	150 см.	менее 150 см.
Подтягивание из виса на перекладине	более 6 раз	6 раз	менее 6 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход с тойку на руках, на гимнастическом ковре	более 5 раз	5 раз	менее 5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	более 22 раз	22 раза	менее 22 раз
Удержание равновесия (фронтальное равновесие с захватом под пятку)	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
Шпагат продольный	-	бедра касаются пола, фиксация 5 сек.	бедра не касаются пола, фиксация менее 5 сек.
Шпагат поперечный	-	бедра касаются пола, фиксация 5 сек.	бедра не касаются пола, фиксация менее 5 сек.
Упражнение «мост» И.П.-основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу	-	фиксация 10 сек.	фиксация менее 10 сек.
Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоянках	фиксация более 10 сек.	фиксация 10 сек	фиксация менее 10 сек
Спортивный разряд	-	Выполнение 1 юношеского разряда, 3 разряда	2, 3 юн. разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 12 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 12 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 12 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 16.

Наименование норматива	хорошо (2 балла)	удовлетворительно (1 балл)	не удовлетворительно (0 баллов)
Челночный бег 3х10м.	менее 8.0 сек.	8.0 сек	более 8.0 сек.
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек.	более 29 раз	29 раз	менее 29 раз
Прыжок в длину с места	более 180 см.	180 см.	менее 180 см.
Подтягивание из виса на перекладине	более 9 раз	9 раз	менее 9 раз
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход с тойку на руках, на гимнастическом ковре	более 7 раз	7 раз	менее 7 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	более 27 раз	27 раз	менее 27 раз
Удержание равновесия ("затяжка" назад)	более 5 сек.	5 сек.	менее 5 сек.
Шпагат продольный	-	бедра касаются пола, фиксация 5 сек.	бедра не касаются пола, фиксация менее 5 сек.
Шпагат поперечный	-	бедра касаются пола, фиксация 5 сек.	бедра не касаются пола, фиксация менее 5 сек.
Упражнение "мост" И.П.-основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу	-	фиксация 10 сек.	фиксация менее 10 сек.
Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках	фиксация более 10 сек.	фиксация 10 сек.	фиксация менее 10 сек.
Спортивный разряд	-	Выполнение КМС	3, 2, 1 юн. разряд, 3, 2, 1 разряд

ОБЩАЯ СУММА: БОЛЕЕ 12 БАЛЛОВ (ХОРОШО), 12 БАЛЛОВ (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО), МЕНЕЕ 12 БАЛЛОВ (НЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)

4.5. Организация контроля и критерии оценки тренировочного процесса.

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава учреждения, осуществляющего предпрофессиональную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

• уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных краевых, региональных и всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов, обучающихся по предпрофессиональным программам на обучение по программам спортивной подготовки или в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Виды контроля:

- Внешний контроль (осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации. Для организации контроля необходимо руководствоваться приказом Минспорта России №636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

- Внутренний контроль (основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса предпрофессиональной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе предпрофессиональной подготовки по виду спорта;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих предпрофессиональную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку, его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор (руководитель) организации, осуществляющей спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы организации.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку; оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;

- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, тренерами-преподавателями в ходе занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер, тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух-четырех раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

- **Общественный контроль.**

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

- 1) получать от руководителей и иных должностных лиц организаций, осуществляющих спортивную подготовку, информацию о прохождении спортивной подготовки по соответствующим виду или видам спорта (спортивным дисциплинам);
- 2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;
- 3) направлять в федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта предложения к проектам федеральных стандартов спортивной подготовки;

4) обращаться к учредителю, учредителям организации, осуществляющей спортивную подготовку, с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать любые организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе используемые ими объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Олимпийским комитетом России, Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Список литературы:

1. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. – М.: Советский спорт, 2012 – 292 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Попов Ю.А., Лубшева С.В. Учебное пособие «Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации» // Физическая культура. – 2009. – 167с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
8. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: методические рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
9. Правила соревнований по спортивной акробатике на 2013–2016 г.г.
10. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
11. Шипилина И.А., Хореография в спорте – Ростов на Дону: Феникс, 2004 – 211с.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014. –132 с.
13. Григорьева И.И., Черноног Д.Н., Вырупаев К.В. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации – М: Советский спорт, 2014 – 337 с.
14. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика – Министерство спорта Российской Федерации, 2014 г.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов:

1. Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
2. Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
3. Видео-уроки обучения хореографии.
4. Видео-уроки обучения прыжкам на батуте.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/

4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России <http://www.acrobatica-russia.ru/>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
8. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
9. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
10. Всероссийский реестр видов спорта.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
11. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
12. Федерация прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/ 124
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>
16. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendamy-p/
17. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска- www.krassport.ru
18. МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник» г. Красноярск- www.kras.sputnik.ru
19. Одаренные дети Красноярья - www.krastalant.ru

5.4. Перечень нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 №694 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»
4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта России от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».
5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
6. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
8. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и