

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей города Набережные Челны «Детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва «Олимпийский»

(МАОУ ДОД города Набережные Челны ДЮСШОР «Олимпийский»)

Принята

На заседании педагогического совета

МАОУ ДОД города

Наб. Челны ДЮСШОР «Олимпийский»

от «28» августа 2010г., № \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор МАОУ ДОД города

Наб. Челны ДЮСШОР «Олимпийский»

от «28» августа 2010г.

\_\_\_\_\_ Р.Х. Касимов

## **ОБОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Возраст детей: с 6 до 18 (старше до окончания спортивной карьеры)

Срок реализации программы: 8-12 лет (до окончания спортивной карьеры)

г. Набережные Челны, 2010г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	1
Введение .....	2
Пояснительная записка .....	3
Спортивный отбор в акробатике .....	8
Условия зачисления и отчисления в группы .....	6
Методика определения спортивной пригодности детей 6-7лет при комплектовании в группы начальной подготовки .....	9
Отбор перспективных акробатов в учебно–тренировочные группы и группы спортивного совершенствования .....	9
Методическое обеспечение программы .....	9
Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных акробатов .....	10
Сенситивные периоды развития роста – весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов .....	10
Особенности структуры учебно –тренировочного занятия .....	11
Специфика вида спорта при комплектовании групп	12
Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной ...	13
Учебно – тематический план .....	14
Характеристика этапов многолетней подготовки .....	19
Содержание программы .....	22
Теоретические сведения .....	38
Физическая подготовка .....	39
Хореографическая подготовка .....	40
Техническая подготовка .....	49
Психологическая подготовка .....	53
Воспитательная подготовка .....	53
Инструкторская и судейская практика .....	55
Педагогический контроль .....	56
Врачебный контроль и медицинское обеспечение .....	57
Восстановительные средства и мероприятия .....	57
Соревновательная деятельность .....	58
Классификационная программа по спортивной акробатике 3 юн.р	59
Требования по обязательной и произвольной программе .....	60
Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям	62
Контрольно –переводные нормативы по спортивной акробатике (тестирование акробатов) .....	63
Литература .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

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

Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках, ДЮСШ, СДЮСШОР просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание детей.

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

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.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

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

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

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

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-6 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для десятилетних спортсменов заставляют братья 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 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» – 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 вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются»,

набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

## *I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

Одним из условий эффективной и качественной работы спортивной школы во многом зависит от реализуемых в учреждении дополнительных образовательных программ.

Программа Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей города Набережные Челны «Детско-ношеская спортивная школа Олимпийского резерва «Олимпийский» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности. Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает акробатика. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств. Но и социальных свойств личности (коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ответственности, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет важное значение в школьном возрасте.

Образовательная программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно - правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992г. № 3266-1, приказом Минобрнауки Российской Федерации от 26.06.2012г. № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», приложением к письму Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов и правил соревнований по спортивной акробатике и Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 24.08.2010г., № 678 об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан.

Данная программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С.

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Типовая государственная программа по спортивной акробатике издавалась в 1991г., она давно устарела, и не соответствует современным требованиям, инновационным подходам, современным образовательным технологиям. А программы по спортивной акробатике (парно-групповой) в России вообще не существует, поэтому и сложилась потребность в разработке и принятии к действию такой программы, в помощь тренерско-преподавательскому составу.

Учебная программа предназначена для всех типов спортивных школ ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ независимо от их ведомственной принадлежности, что позволяет дать всем тренерам-преподавателям единое направление в учебно-тренировочном процессе соответствующее принципам обучения и воспитания.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольно - переводных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В программу включены следующие разделы: введение, пояснительная записка, учебно-тематический план. Содержание программы раскрыто через различные стороны подготовки: теоретическую, физическую (общую и специальную), техническую – тактическую (хореографическую), психологическую. А так же в разделах: воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, педагогический контроль, врачебный контроль и медицинское обеспечение, восстановительные средства и мероприятия, методическое обеспечение, библиографический список.

Программа имеет *социально - педагогическую направленность* и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

*Актуальность программы* в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

*Новизна и педагогическая целесообразность.*

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

Цель данной программы - сформировать первоначальное представление и углубленное обучение детей спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
- создание стойкого интереса к занятиям, определение избранного вида акробатики, воспитание спортивного характера;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- развитие творческих способностей спортсменов, духовного, нравственного совершенствования;
- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение

соревновательного опыта;

- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение судейских и инструкторских навыков;
- формирование межличностных отношений в группе детей;
- формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.

Минимальный возраст зачисления в спортивную школу в группы начальной подготовки составляет -5 лет. Сроки реализации данной программы – 12 лет.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Многолетняя спортивная подготовка реализуется на этапах: начальной подготовки (НП - до 2-х лет), в учебно-тренировочных группах (УТГ- до 5-ти лет), группах спортивного совершенствования (ГСС- до 2-х лет) и высшего спортивного мастерства (ВСМ- весь период).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах инструкторская и судейская практика.

Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства, с учетом анализа опыта работы по подготовке спортсменов. Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов.

Занятия спортивной акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культурой, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Урок - тренировка — эта общепринятая и наилучшая форма проведения занятий - должен строиться и проводиться по определенному плану, соблюдая структуру. Основная задача тренера — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека. Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

Количество занимающихся в группе спортсменов различно. Оно зависит от этапа подготовки. Акробатические элементы приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям.

Поэтому чем выше уровень спортсменов, тем меньше их количество в группе, поскольку они требуют повышенного внимания со стороны тренера.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 8 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14х14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, «стоялками», хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутами, акробатической дорожкой.

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной образовательной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме

проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях, начиная с этапов начальной подготовки и показательных выступлений.

Не малую роль для реализации программы имеют педагоги тренеры-преподаватели.

Перечень работников занятых в реализации программы: тренеры-преподаватели, включая старшего, тренеры - преподаватели отвечающие за хореографию, тренеры-преподаватели по ОФП, инструкторы по физической культуре и спорту, спортсмены-инструкторы, психологи, массажисты, медицинские работники.

По окончании освоения программы акробаты должны: Знать:

- 1) Историю развития спортивной акробатики в городе, республике, России;
- 2) Основы гигиенических требований при занятиях спортивной акробатикой;
- 3) Технику безопасности при занятиях спортивной акробатикой.
- 4) Правила соревнований и судейства, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов;

Уметь:

- 1) Составлять и проводить тренировку;
- 2) Судить школьные соревнования;
- 3) Вести дневники самоконтроля и самоанализа;
- 4) Оказывать помощь в страховке;
- 5) Заполнять оценочный лист программы (описание).

***Условия зачисления в спортивную школу, комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся на каждый последующий год обучения.***

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу с 6 лет (определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПин 2.4.4. 1251-03

(приложение N 2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003г. N 27). Максимальный возраст обучающихся –18 лет (и старше до окончания спортивной карьеры)

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной акробатикой, то для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП согласно возрасту занимающегося;

участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

\* выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядных норм ЕВСК даёт право отдельным учащимся продолжить обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющих медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической подготовке, установленных учебной программой.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие

норматив кандидата в мастера спорта.

Спортивная подготовка в спортивной акробатике –многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Многолетняя подготовка базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

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

Возраст детей: от 6 лет до 18 лет.

Сроки реализации: до 12 лет, т. е. на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

Этапы:

1. Спортивно-оздоровительный этап : с 6 до 18 лет)
- 2.Этап начальной подготовки: от 1 года до 3 лет;
- 3.Учебно-тренировочный этап: от 1 года до 5 лет;
- 4.Этап спортивного совершенствования: от 1 года до 3 лет;
5. Этап высшего спортивного мастерства: от 1 года до 2 лет.

Формы занятий по спортивной акробатике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АКРОБАТИКЕ

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

В системе многолетней подготовки акробатов СО носит комплексный характер.

Выделяют три основных вида:

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

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

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

Таблица 1

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

### Методика определения спортивной пригодности детей 5 лет при комплектовании групп начальной подготовки

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

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

## Отбор перспективных акробатов в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Занятия в группах УТ и СС связаны с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения и, соответственно, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы. В связи с этим возникает необходимость определения перспективности занимающихся по ряду критериев, а именно:

1. Состояние здоровья.
2. Степень соответствия внешних данных
3. Способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность.
4. Техническая подготовленность, артистизм выполнения упражнений.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Динамика спортивных результатов за последний год.
7. Личностные особенности (целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение, смелость, чувство коллективизма).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия в отделениях спортивной акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал 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.

Учитывая, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет – КМС, через 5-7 лет- МС, а через 8-10 лет – МСМК, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занимающихся. Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

*На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (7-8 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 же упражнений.

Невелика и прочность опорного - двигательного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

*На этапах начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения в учебно-тренировочных группах) и углублённую специализацию* в избранном виде (3-4-5-й год обучения в учебно-тренировочных группах) (9-13 лет).

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 сердечно-сосудистая 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 *спортивного совершенствования*, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 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, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Таблица 2

Сенситивные (чувствительные) периоды развития роста - весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	возраст (лет)										
	6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						X	X	X	X		
Вес						X	X	X	X		
Сила							X	X		X	X
Быстрота	X	X	X						X	X	X
Скоростно-силовые качества			X		X	X	X	X	X		
Выносливость (аэробные возможности)	X	X	X						X	X	X
Скоростная выносливость									X	X	X

Анаэробные возможности			X		X				X	X	X
Гибкость	X	X	X			X	X				
Координационные способности			X		X	X					
Равновесие	X	X			X	X	X	X			

#### Особенности структуры учебно - тренировочного занятия

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 парно-групповых элементов (пирамид и бросков). 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.

#### УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ОТЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Для зачисления и перевода обучающихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ создаются аттестационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, заместитель директора) и членов комиссии (инструктор - методист, старший тренер-преподаватель и тренеров-преподавателей экзаменуемых групп).

Учебные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях.

Испытания по теоретической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах - 5 года обучения, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства путем тестирования на определенные вопросы.

На обучение в ДЮСШ могут приниматься переводом обучающиеся из других образовательных учреждений спортивной направленности (культивирующих акробатику).

Начало учебного года устанавливается с 1 сентября. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся 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 и, в исключительных случаях, могут быть отчислены.

Прием на обучение в ДЮСШ или СДЮШОР (СДЮСШОР) осуществляется по заявлению кандидата на обучение или его родителей (законных представителей), ксерокопии свидетельства о рождении, либо паспорта. А также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль, который осуществляется по договору со спортивно - физкультурным диспансером.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся

общеобразовательных школ и дошкольных учреждений желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших разрядные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по ОФП и разрядных требований.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

#### СПЕЦИФИКА ВИДА СПОРТА ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ ГРУПП В СПОРТШКОЛЕ

В УТГ по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно учебному режиму школы. При этом, тренируясь в одном составе, например женской группе, спортсмены будут числиться в разных УТГ. И главное в этом разделении – возраст учащихся. Например: Женская группа – верхняя- 10 лет, средняя -15лет, нижняя - 16 лет, все спортсменки числятся в разных УТГ, согласно их возрасту.

Еще один из основных моментов в групповых упражнениях – это смена партнера. Например, тренируясь в женской паре «верхняя» выросла, выполнила разряд МС и уже стала большая для работы верхней. Она автоматически переходит вниз, т.е. становится в роли нижней. И тренер подбирает ей маленькую девочку (верхнюю) и, несмотря на то, что она уже МС, в новом составе она может тренироваться по программе КМС, или даже по юношеским разрядам, так как ее верхняя еще «новичок» и «неопытная». Таким образом, нижняя автоматически переходит в другую УТГ, не теряя при этом разрядную квалификацию.

Тем более, самое важное при подборе партнеров в групповых упражнениях – это разница в возрасте между партнерами, которая должна составлять не более 6 лет. Это прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике.

Хочется так же отметить, что смена партнеров в спортивной акробатике – это частый процесс, так как акробатика – молодой вид спорта. Уже в 18-23 летнем возрасте девочки заканчивают свою спортивную карьеру. Юноши занимаются дольше 25-30 лет.

Занимаясь акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом – это основное правило для занятий этим замечательным видом спорта.

В спортивной акробатике при наборе нужны как 6-8 летние дети, так и 9-13 лет. Вновь пришедшие дети зачисляются в группу по итогам контрольных нормативов. А также по решению тренерского совета. Учащиеся, которые выполнили все условия учебного режима, согласно их возрасту и разряду переводятся в другие группы.

Спортсмены групп СС и ВСМ, в случае смены состава, вида дисциплины, а также изменившие программу с КМС и МС на юношеские разряды, по решению педагогического совета могут продолжать обучение 2 года в этой же группе, при условии за установленный срок подтянуться до

программы 1, КМС. И, наоборот, учащиеся, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в старшую группу.

Учащиеся, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в группу старшего возраста при допуске врача.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях (первенстве ДЮСШ, СДЮШОР (СДЮСШОР) или ее отделений, на официальных классификационных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием

для учета спортивных результатов при комплектовании групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся, но по решению педагогического совета школы могут продолжать обучение на том же этапе подготовки, но не более одного года (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства).

22

Учащиеся, не выполняющие требования учебно-тренировочного режима или индивидуального плана (для групп СС, ВСМ), за грубое поведение и пропуски занятий по неуважительным причинам, не прошедшие медицинский осмотр в течение учебного года могут быть переведены в группу резерва или отчислены из спортивной школы, приказом директора по школе.

### НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебный план для ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество учебных часов в неделю. Данные показатели для каждого этапа и групп подготовки отражены в режиме учебно-тренировочной работы в таблице 3.

Таблица 3

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы,

в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) по спортивной акробатике

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы, в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) по спортивной акробатике

(Разработаны на основе учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 24.08.2010г., № 678 об условиях оплаты труда работников профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан )

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет), верхний- нижний макс. разница между партнерами 6 лет)	Максимальное количество учащихся в группе	Наполняемость групп	Норматив оплаты труда за одного занимающегося на этапах спортивной подготовки	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ		5-18	20	4	1,1	Сдать норм. ОФП, СФП

НП	до 1 г.о.	7	15	6	2,2	КПЭ по ОФП, СФП
	св.2 лет	8	12	8	3,7	КПЭ по ОФП, СФП, Ш юн.
УТГ	1 г.о.	9	10	12	6,7	Ш юн.-П юн.
	2 г.о.	10	10	16	8,9	П юн. – 1 юн.
	3 г.о.	11	9	18	11,1	1 юн.- Ш р.
	4 г.о.	12	8	20	13,9	П -1 разряд
	5 г.о.	13	7	22	17,5	1 -КМС
ГСС	до 1 г.о	14	6	24	20	КМС -подтвердить
	свыше 2 лет	15-16	5	26	30	КМС –подтвердить МС - выполнить
ГВСМ	Весь период	17	4	30	40	МС - МСМК

#### УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель активного отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь) и индивидуальной работы (всего 52 недели).

Структура учебного плана таб.4 для ДЮСШ разработана в соответствии с основными положениями дополнительной образовательной программы: этапы подготовки (обучения), года обучения, разделы тренировки, объёмы недельной нагрузки и общей нагрузки на учебный год для учебной группы.

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

Примерный учебно-тематический план для отделения акробатики МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский», Таблица 4

Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (базовой подготовки; спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Примечания	
	До года	Св.2 лет	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	До года	Св.2 лет		
	6 час.	8 час.	12час.	16час.	18час.	20час.	22час.	24час.	26час.		
	15чел.	12чел.	10чел.	10чел.	9чел.	8чел.	7чел.	6чел.	5чел.		
Теоретические занятия											
1.Физ.культура и спорт в России			-	1	1	1	1	1	1	1	
2.Краткий обзор развития акробатики в России, РТ, городе.			-	1	1	1	1	1	1	2	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.			-	-	-	1	1	1	2	2	
Влияние физ.упр.на занимающихся				-	-	-	2	2	2	2	
4.Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов			Вне сетки.з.	1	1	1	1	1	-	-	
5.Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь,			-	-	-	1	2	2	2	2	

спортивный массаж.												
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.			-	-	-	-	-	-	1	2		
7. Планирование спорт. тренировки.			-	-	-	1	1	1	1	1		
8. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.			-	-	-	-	-	-	1	2		
9. Основы техники выполнения акробатических упражнений.			-	-	-	-	-	-	1	2		
10. Общая и специальная физическая подготовка.			-	-	1	1	1	1	1	1		
11. Моральный и волевой облик спортсмена. Психолог. подготовка.			-	-	1	1	1	1	2	2		
12. Терминология акробат. упр.			-	1	1	1	1	1	-	-		
13. Основы музык. грамотности.			-	-	-	-	-	-	-	1		
14. Правила соревнований.			-	1	1	1	2	2	2	2		
15. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой. Страховка.			-	1	1	1	1	1	-	-		
	Теоретическая подготовка		-	6	8	15		15	17	22		
Практические занятия												

1	Общая физическая подготовка			157	172	168	139	109	110	100	100	
2	Специальная физическая подготовка			103	113	116	139	147	146	165	172	
3	Хореография (специальная двигательная подготовка)			44	120	127	130	132	156	168	176	
4	Акробатические упражнения			92								
5	Избранный вид акробатики			-	175	362	387	504	594	661	741	
6	Инструкторская и судейская практика			-	-	-	16	18	14	16	18	
7	Тактическая и психологическая подготовка			-	10	18	20	20	20	27	29	
8	Приемные и переводные испытания			4	8	8	8	8	8	8	8	
9	Испытания по учебной программе			3	4	6	6	9	6	6	6	
10	Испытания по ОФП и СФП			6	6	9	12	10	8	10	10	
11	Учебные соревнования			3	4	4	6	6	5	6	6	
12	Контрольные соревнования			2	4	4	6	4	6	6	6	
13	Основные соревнования			2	2	2	4	6	4	6	6	

14	Восстановительные мероприятия			-	-	-	52	52	52	52	52	
	Практическая подготовка (итого часов)			416	618	824	925	1025	1129	1231	1330	
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД: (теоретическая подготовка + практическая подготовка)				416	624	832	936	1040	1044	1248	1352	
<i>Примечание *Из общего количества часов, количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря</i>				54	72	96	108	118	120	144	156	

- Примечание: соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2 ; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ЗАДАЧИ

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

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

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.

Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 6 этапов:

- 1) предварительной подготовки (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения);
- 2) начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения);
- 3) углубленной тренировки в избранном виде (учебно-тренировочные группы 3,4 и 5 года обучения);
- 4) спортивного совершенствования (1,2 и 3 года обучения); 5) высшего спортивного мастерства (весь период),

Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки акробата

- этап **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** (группы начальной подготовки 1- 2-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие.
- знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП соответствующей возрастной группы;

- этап **НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, - повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, специфических терминов, комбинаций, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, определение вида спортивной акробатики, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы, выполнение массового спортивного разряда на соревнованиях школьного, городского уровня;
- повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, специфических терминов, комбинаций,

приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, определение вида спортивной акробатики, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы, выполнение массового спортивного разряда на соревнованиях школьного, городского уровня;

- этап УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННО ВИДЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств. Совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок.

- приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

- выполнение и подтверждение I спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта России (в конце этапа) классификационной программы на соревнованиях городского, республиканского, федерального и Всероссийского уровня;

- этап СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (группы спортивного совершенствования 1—3-го годов обучения) *Решаются следующие основные задачи:*

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания «Юный судья», подтверждение программы кандидата в мастера спорта и выполнение классификационной программы мастеров спорта России на соревнованиях краевого, федерального, Всероссийского и международного уровня;

- этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (весь период) *Решаются следующие основные задачи:*

- дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на Федеральных, Российских и международных соревнованиях, совершенствование инструкторских и судейских навыков, подтверждение норматива мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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.

В группах начальной подготовки и 1-2-го годов обучения в учебно-тренировочном этапе учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов ОФП и СФП, особенно в период проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учебный процесс может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Основные задачи подготовительного периода: всесторонняя физическая подготовка, разучивание и становление техники отдельных элементов и

«связок», упражнений, изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробата. Составление композиций, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: стабилизация и совершенствование техники элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ (композиций), 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. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. А также в конце переходного периода проведение учебно – тренировочных сборов, для перехода в подготовительный период.

Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Таблица 5

Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки  
в годичном цикле

Количество соревнований, стартов	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования
	1-2-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
1. Первенство ДЮСШ	3	3	3	
2. Первенство города	1	2	2	2
3. Первенство региона, округа		1	2	2
4. Первенства России			3	3
5. Всероссийские соревнования			3	3
6. Чемпионаты региона, округа			2	3
7. Кубок России, чемпионат России			2	2

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

#### Спортивно-оздоровительная группа (6-18 лет)

Режим занятий: 2ч по 2 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Теория и методика.	0
Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	вне сетки часов
1. Общая физическая подготовка	96
2. Специальная физическая подготовка	36
3. Хореография (специальная двигательная активность)	36
4. Акробатические упражнения	36
5. Приемные и переводные испытания	1
6. Испытания по ОФП и СФП	2
7. Контрольные соревнования	1
Общее количество часов	208

### ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Начальная подготовка 1 года обучения (7 лет)

Режим занятий: 2ч по 3 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;

2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Теория и методика.	0
Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	вне сетки часов
1. Общая физическая подготовка	137
2. Специальная физическая подготовка	61
3. Хореография (специальная двигательная активность)	42
4. Акробатические упражнения	52
5. Приемные и переводные испытания	4
6. Испытания по учебной программе	4
7. Испытания по ОФП и СФП	5
8. Учебные соревнования	3
9. Контрольные соревнования	2
10. Основные соревнования	2
Общее количество часов	312

Начальная подготовка 2 года обучения (8 лет)

Режим занятий: 3ч по 3 раза в неделю. Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Создание стойкого интереса к занятиям данного вида спорта.
5. Овладение основами техники выполнения базовых акробатических элементов

6.Познание основ хореографии;

7.Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Теория и методика.	0
Понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.	вне сетки часов
1. Общая физическая подготовка	157
2. Специальная физическая подготовка	103
3. Хореография (специальная двигательная активность)	44
4. Акробатические упражнения	92
5. Приемные и переводные испытания	4
6. Испытания по учебной программе	3
7. Испытания по ОФП и СФП	6
8. Учебные соревнования	3
9. Контрольные соревнования	2
10. Основные соревнования	2
Общее количество часов	416
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	36*

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки:

- сохранение стабильности состава занимающихся;
- расширение двигательных возможностей;
- динамика роста индивидуальных показателей физического развития и подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники занимающимися в избранном виде акробатики.

Учебно-тренировочные группы - 1 года обучения (9 лет)

Режим занятий: 3ч по 4 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств;
2. Повышение уровня культуры движений;
3. Освоение разрядных нормативов по спортивной акробатике 3, 2 юношеского разрядов классификационной программы;
4. Изучение задатков и способностей детей и определение для них дисциплины спортивной акробатики;
4. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края) соревнованиях.

Теория и методика.	6 час.
1. Физическая культура и спорт в России и Республике Татарстан	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Республике Татарстан	1
3. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	1
4. Терминология акробатических упражнений	1
5. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	1
6. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1
Итого теоретический курс:	6
1. Общая физическая подготовка	172
2. Специальная физическая подготовка	113
3. Хореография (специальная двигательная активность)	120

4. Избранный вид акробатики	175
5. Тактическая и психологическая подготовка	10
6. Приемные и переводные испытания	8
7. Испытания по учебной программе	4
8. Испытания по ОФП и СФП	6
9. Учебные соревнования	4
10. Контрольные соревнования	4
11. Основные соревнования	2
Общее количество часов	624
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	72*

Учебно-тренировочные группы - 2 года обучения (10 лет)

Режим занятий: 3ч по 4 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Развитие координационных способностей;
2. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений, поддержек, пирамид, ловлей, соскоков;
3. Приобретение соревновательного опыта;
4. Выполнение норматива 2, 1 юношеского разрядов классификационной программы;
5. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;
6. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа) соревнованиях.

Теория и методика.	8 час.
1. Физическая культура и спорт в России и Республике Татарстан	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Республике Татарстан	1
3. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	1

4. Общая и специальная физическая подготовка	1
5. Психологическая подготовка	1
6. Терминология акробатических упражнений	1
7. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	1
8. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1
Итого теоретический курс:	8
1. Общая физическая подготовка	168
2. Специальная физическая подготовка	116
3. Хореография (специальная двигательная активность)	127
4. Избранный вид акробатики	362
5. Тактическая и психологическая подготовка	18
6. Приемные и переводные испытания	8
7. Испытания по учебной программе	6
8. Испытания по ОФП и СФП	9
8. Учебные соревнования, тесты	4
9. Контрольные соревнования	4
10. Основные соревнования	2
Общее количество часов	832
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	96*

Учебно-тренировочные группы - 3 года обучениями лет)

Режим занятий: 3 ч по 6 раз в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Повышение уровня функциональной подготовленности;
2. Углубленная тренировка в избранной дисциплине;
3. Получение инструкторских и судейских навыков;
4. Выполнение норматива 1 юношеского и 3 взрослого разрядов

классификационной программы;

5. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа) соревнованиях.

Теория и методика.	12 час.
1. Физическая культура и спорт в России и Р.Т.	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Р.Т.	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упр.	1
4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	1
5. Врач. контроль, самоконтроль, п/помощь, с/массаж.	1
6. Планирование спортивной тренировки	1
7. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила старховки и самостарховки.	1
8. Общая и специальная физическая подготовка	1
9. Психологическая подготовка	1
10. Терминология акробатических упражнений	1
11. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	1
12. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1
Итого теоретический курс:	12
1. Общая физическая подготовка	139
2. Специальная физическая подготовка	139
3. Хореография (специальная двигат. активность)	130
4. Инструкторская и судейская практика	16
5. Избранный вид акробатики	386
6. Тактическая и психологическая подготовка	20
7. Приемные и переводные испытания	8
8. Испытания по учебной программе	6
9. Испытания по ОФП и СФП	12

10. Учебные соревнования, тесты	6
11. Контрольные соревнования	6
12. Основные соревнования	4
13. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	936
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	108*

Учебно-тренировочные группы - 4 года обучения 12 лет)

Режим занятий: 3ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование техники избранного вида акробатики, соревновательной программы;
2. Изучение новых элементов;
3. Достижение запланированных результатов, выполнение нормативов 3 и 2 спортивного разрядов;
4. Формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки;
5. Воспитание у детей умения взаимодействовать в микроколлективе;
6. Совершенствование волевых качеств;
7. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа) соревнованиях, всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях .

1. Физическая культура и спорт в России и РТ	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и РТ	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упр.	2
4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	1
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	2

6. Планирование спортивной тренировки	1
7. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила стариховки и самостиховки.	1
8. Общая и специальная физическая подготовка	1
9. Психологическая подготовка	1
10. Терминология акробатических упражнений	1
11. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	2
12. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1
Итого, теоретическая часть:	15
1. Общая физическая подготовка	109
2. Специальная физическая подготовка	147
3. Хореография (СДА)	132
4. Инструкторская и судейская практика	18
5. Избранный вид акробатики	504
6. Тактическая и психолог. подготовка	20
7. Приемные и переводные испытания	8
8. Испытания по учебной программе	9
9. Испытания по ОФП и СФП	10
10. Учебные соревнования, тесты	6
11. Контрольные соревнования	4
12. Основные соревнования	6
13. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	1040
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	120*

*Учебно-тренировочные группы - 5 года обучения (13 лет)*

Режим занятий: 3ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Изучение новых элементов и соединений;
3. Участие в соревнованиях;
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
5. Выполнение норматива 2, 1 спортивного разрядов, КМС классификационной программы;
6. Привлекать детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками;
7. Участие в городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства мира, Европы).

1. Физическая культура и спорт в России и Республике Татарстан	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Республике Татарстан	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упр.	2
4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	1
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	2
6. Планирование спортивной тренировки	1
7. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила старховки и самостаховки.	1
8. Общая и специальная физическая подготовка	1
9. Психологическая подготовка	1
10. Терминология акробатических упражнений	1
11. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	2
12. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.	1
Итого, теоретическая часть:	15
1. Общая физическая подготовка	110

2. Специальная физическая подготовка	146
3. Хореография (спец. двиг-ая активность)	156
4. Инструкторская и судейская практика	14
5. Избранный вид акробатики	594
6.Тактическая и психолог-ая подготовка	20
7. Приемные и переводные испытания	8
8. Испытания по учебной программе	6
9. Испытания по ОФП и СФП	8
10. Учебные соревнования,тесты	5
11. Контрольные соревнования	6
12. Основные соревнования	4
13. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	1144
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	132*

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на учебно-тренировочных этапах:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения занимающимися объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативов спортивной классификации занимающимися для зачисления на этап спортивного совершенствования.

Группы спортивного совершенствования - до1 года обучения (14 лет)

Режим занятий: 4ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Развитие специальных физических качеств;
2. Корректировка плана дальнейшей подготовки;

3. Изучение новых элементов и соединений;
4. Совершенствование соревновательной программы и специальных физических качеств;
5. Выполнение норматива КМС классификационной программы;
6. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат ПФО), всероссийских(всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы).

Теория и методика.	
1. Физическая культура и спорт в России и Р.Т	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Р.Т	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упр.	2
4. Врач. контроль, самоконтроль, п/помощь, с/массаж.	2
5. Сведения о физиологических основах спорт. тренировки	1
6. Планирование спортивной тренировки	1
7. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила стартовой и самостраховки.	2
8. Основы техники выполнения акробат. упражнений.	1
9. Общая и специальная физическая подготовка	1
10. Психологическая подготовка	2
11. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	3
Итого, теоретическая часть:	17
1. Общая физическая подготовка	100
2. Специальная физическая подготовка	165
3. Хореография (специальная двигательная активность)	168
4. Инструкторская и судейская практика	16
5. Избранный вид акробатики	661
6. Тактическая и психолог. подготовка	27

6. Приемные и переводные испытания	8
7. Испытания по учебной программе	6
8. Испытания по ОФП и СФП	10
9. Учебные соревнования, тесты	6
10. Контрольные соревнования	6
11. Основные соревнования	6
12. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	1248
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	144*

Группы спортивного совершенствования – свыше года обучения (15-16 лет)

Режим занятий: 4-5ч по 6 раз в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование программ;
2. Корректировка соревновательных программ;
3. Достижение запланированных результатов;
4. Достижение тактико-технического совершенства;
5. Выполнение норматива КМС классификационной программы;
6. Получение звания «Юный судья»;

Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа) соревнованиях, всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы).

1. Физическая культура и спорт в России и Р.Т.	1
2. Краткий обзор развития акробатики в России и Р.Т	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упр.	2
5. Врач. контроль, самоконтроль, п/помощь, с/массаж.	2

6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2
7. Планирование спортивной тренировки	2
8. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила стариховки и самостиховки.	2
9. Основы техники выполнения акробат.упражнений	2
8. Общая и специальная физическая подготовка	1
9. Психологическая подготовка	2
10. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	4
Итого, теоретическая часть:	22
1. Общая физическая подготовка	100
2. Специальная физическая подготовка	172
3. Хореография (СДА)	176
4. Инструкторская и судейская практика	18
5. Избранный вид акробатики	741
6. Тактическая и психолог. подготовка	29
7. Приемные и переводные испытания	8
8. Испытания по учебной программе	6
9. Испытания по ОФП и СФП	10
10. Учебные соревнования, тесты	6
11. Контрольные соревнования	6
12. Основные соревнования	6
13. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	1352
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	156*

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе спортивного совершенствования:

- уровень общей и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния организма занимающихся;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- выполнение нормативов спортивной классификации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;

- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва.

Группы высшего спортивного мастерства - весь период (17 лет и ст.)

Режим занятий: 5ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Достижение запланированных результатов;
3. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
4. Выполнение норматива МС классификационной программы;

Участие в городских (чемпионат города), краевых (чемпионат и кубок края), федеральных (первенство Приволжского Федерального округа) соревнованиях. всероссийских (всероссийские турниры, чемпионаты России), и международных соревнованиях (международные турниры, чемпионаты мира, Европы).

1. Физическая культура и спорт в России и Р.Т	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
3. Влияние физических упр. на занимающихся	2
4. Врач. контроль, самоконтроль, п/помощь, с/массаж.	2
5. Краткие сведения о физиолог. основах спорт. тренировки	2
6. Планирование спортивной тренировки	2
7. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Правила старховки и самостарховки.	2
8. Основы техники выполнения акробат. упражнений.	2

9. Общая и специальная физическая подготовка	2
10. Психологическая подготовка	2
11 Основы музыкальной грамотности	2
12. Правила соревнований, их подготовка и проведение.	4
Итого, теоретическая часть:	25
1. Общая физическая подготовка	96
2. Специальная физическая подготовка	174
3. Хореография (специальная двигательная активность)	180
4. Инструкторская и судейская практика	18
5. Избранный вид акробатики	945
6. Тактическая и психолог. подготовка	30
6. Приемные и переводные испытания	8
7. Испытания по учебной программе	6
8. Испытания по ОФП и СФП	10
9. Учебные соревнования, тесты	6
10. Контрольные соревнования	4
11. Основные соревнования	6
12. Восстановительные мероприятия	52
Общее количество часов	1560
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	144*

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе высшего спортивного мастерства:

- включение в состав сборной команды края, России;
- положительная динамика результатов выступления во всероссийских международных соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России и достижение результатов уровня

сборных команд России.

Из года в год повышается удельный вес объема учебно-тренировочных нагрузок на техническую и хореографическую подготовку. Постепенно увеличивается, стабилизируется, а затем уменьшается объем учебно-тренировочных нагрузок, направляемых на ОФП.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Спортивная акробатика - технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте.

Для акробатов важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

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.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями - радио, телевидения, интернета.

### **Примерные темы теоретических занятий по спортивной акробатике**

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России, РТ, городе;
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физ.упражнений на организм человека, портивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни;
4. Гигиена, режим и питание спортсмена;
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
6. Физиологические основы тренировки;
7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

8. Планирование спорт. тренировки.
9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.
10. Основы техники выполнения акробатических упражнений.
11. Общая и специальная физическая подготовка.
12. Моральный и волевой облик спортсмена. Психолог. подготовка.
13. Терминология акробат. упр.
14. Основы музык. грамотности.
15. Правила соревнований.
16. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой. Страховка.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ)

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

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

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

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

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

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

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований. По теоретической подготовке в форме зачета (собеседования), в сроки, устанавливаемые учебной частью школы.

Таблица 6

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки,%**

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		Спортивного совершенствования
	1-2-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
ОФП	5	45	40	40
СФП	4	55	60	60

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех этапов подготовки)**

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап **предварительной** подготовки (группы начальной подготовки 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.
- Этап **начальной спортивной специализации** (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее

развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

- **Этап углубленной тренировки** (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.
- **Этап спортивного совершенствования** (группы спортивного совершенствования до года и свыше года обучения)
- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок..

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПО ХОРЕОГРАФИИ**

### **Практическая подготовка групп 1-2 года обучения этапа начальной подготовки**

#### **1. Упражнения общего воздействия.**

##### **1.1. Ходьба:**

- с носка
- на носках
- в полуприседе на всей стопе и на полупальцах
- на пятках
- носками наружу
- шаг с высоким подниманием колена на всей стопе и на полупальцах
- острый шаг через поднимание на носки (на месте)
- пружинный шаг на всей стопе с выносом работающей ноги вперед
- пружинный шаг с подъемом на полупальцы
- ходьба в приседе
- ходьба спиной вперед
- ходьба с изменением направления по сигналу

##### **1.2. Бег:**

- легкий
- высоко поднимая колени
- сгибая ноги назад
- на полупальцах
- бег с выносом прямых ног вперед

- бег на четвереньках

### 1.3. Элементы танцевальных упражнений:

- боковой галоп
- прямой галоп
- поскоки

### 1.4. Прыжковые движения:

- на двух
- на одной
- спиной вперед (на одной, на двух)
- толчком двумя прыжок на одну, другая согнута впереди (сзади)

## 2. Общеразвивающие упражнения.

### 2.1. Упражнения на развитие силы мышц ног:

- поднимание на носки, и.п.: ноги в 6 п-и
- то же, ноги в подготовительной позиции (Пп)
- то же, и.п.: носки вместе, пятки врозь.
- в стойке ноги вместе работа стопой вверх-вниз одновременно и поочередно, разворот стопы наружу одновременно и поочередно каждой стопой
- полуприседы на всей стопе и на полупальцах
- сочетания полуприседов и приседов с подниманием на носки
- приседание и выпрямление ног по разделениям на 2 и на 4 счета
- удержание позы в стойке на носках, в полуприседе, приседе
- в и.п. сед ноги вместе и сед ноги врозь, работа стопой, поднимание прямых ног поочередно и одновременно, сед углом Н.Н. вместе и Н.Н. врозь.

### 2.2. Упражнения для рук:

- основные положения рук: вперед, вверх, в стороны, вниз;
- сочетание основных положений рук с выставлением рук на пояс, к плечам, за голову, за спину одновременно и поочередно каждой рукой;
- круговые движения рук в разных направлениях (вперед, назад, внутрь, наружу) одновременно и поочередно в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- рывковые движения руками во всех направлениях.

### 2.3. Упражнения для развития гибкости:

наклоны туловища в разных направлениях (вперед, вниз, назад, в стороны) в стойке ноги вместе и врозь;

- круговые движения туловищем;
- выполнение различных наклонов с увеличением количества повторений движений в одном направлении, удержание поз в различных наклонах (фиксация);
- упор стоя согнувшись ноги вместе и ноги врозь;
- различные сочетания наклонов с полуприседами, приседами, работой руками на 4-8 счетов;
- наклоны в седах ноги вместе и ноги врозь;

- полушпагаты;
- маховые движения ногами вперед и в сторону в и.п. лежа на спине и махи назад в и.п. лежа на животе;
- махи в сторону и назад в упоре стоя на коленях;
- из и.п. лежа на животе:  
упор лежа прогнувшись; упражнения:

а. «лягушка»

б. «корзинка»

в. «лодочка»;

- мост в стойке ноги врозь на коленях;
- мост из и.п. лежа на спине.

### **3. Танцевальные шаги.**

- приставной шаг вперед, в сторону, назад в Пп и 3 п-и;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный русский шаг;
- сочетание двух приставных шагов и переменного русского шага;
- сочетание приставного шага с полуприседом (Пп и 3 п-я);
- сочетание приставных шагов в разных направлениях с bt. fondu в разных направлениях;
- сочетание приставных шагов с наклонами вперед прогнувшись и вниз;
- припадание вперед, в сторону, с поворотом вокруг себя на 180 и 360 градусов;
- шаг галопа;
- шаг польки;
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

### **4. Элементы классического танца у опоры.**

- изучение позиций 1, 2, 3;
- demi plie по 1, 2, 3 п-и;
- grand plie по 1, 2, 3 п-и;
- Bt fondu во всех направлениях по 1 и 2 п-и;
- battement gete по 1, 3 п-и;
- изучение surleguderie впереди и сзади;
- Bt.garre во всех направлениях на носок и на 45 градусов;
- Bt.fondu на всей стопе с выставлением работающей ноги на носок и на 45 градусов;
- grand Bt.gete из 1, 3 п-и крестом по 4 раза;
- изучение passe
- releve по 1, 2, 3 п-и;
- rond de gambe par terre в медленном темпе.

### **5. Элементы классического танца на середине.**

- изучение позиций рук Пп., 1, 3, 2;
- переводы рук по позициям;
- demi plie по 1, 2, 3 п-и в медленном темпе;
- Bt.tendu в медленном темпе

- Vt. gete в медленном темпе
- releve по 1, 2, 3 п-и;

#### 5.1. Основные движения русских танцев:

- движения рук в русском стиле
- основной русский ход
- припадания
- «моталочка»
- «веревочка»
- присядка
- «ковырялочка»
- «ползунок»

#### 5.2. Повороты:

- приставлением ноги
- переступанием
- скрестным шагом вперед на 180 градусов

#### 5.3. Равновесия:

- стойка на носках, руки на пояс
- то же, руки вперед, в стороны, вверх и вниз
- вертикальное, нога назад
  - «ласточка»
  - «цапля»

#### 5.4. Прыжки:

- прыжок прогнувшись
- по 1, 3 невыворотным позициям
- толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад
- толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед
- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие
- открытый, закрытый прыжок
- прыжок шагом
- 

### Практическая подготовка групп 1-2 года обучения учебно-тренировочного этапа

#### 1. Упражнения общего воздействия.

- разновидности ходьбы, бега, прыжков, различные сочетания, комбинации на 8-16 счетов, с различной работой рук;
- ходьба выпадами;
- острый шаг с продвижением вперед;
- пружинный шаг с выносом ноги вперед, в сторону, назад

#### 2. Общеразвивающие упражнения. (ОРУ)

- повторение программного материала начальной подготовки в различных сочетаниях и комбинациях с разновидностями передвижений и прыжков;
- упражнения с переменным ритмом;
- комбинированные упражнения: ОРУ сочетать с прыжками, равновесиями, танцевальными движениями;

- упражнения с фиксацией позы продолжительное время.

### **3. Танцевальные шаги.**

- повторение упражнений начальной подготовки;
- различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук, с ОРУ.

### **4. Элементы классического танца у опоры.**

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног;
- battement tendu крестом, средний темп;
- Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я;
  
- Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной;
- Bt. frappe;
- rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад;
- grand Bt. gete;
- grand Bt. gete balanse;
- releve lent;
- battement developpe - вперед, в сторону, назад;
- releve - быстрый темп.

### **5. Элементы классического танца на середине.**

- demi plie, grand plie со сменой позиций ног;
- Bt. tendu с движениями руками;
- Bt. tendu gete;
- Bt. fondu на всей стопе
- grand Bt. gete;
- releve;
- прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.

#### **5.1. Равновесия**

- совершенствовать равновесия начальной подготовки (усложнять условия выполнения: после бега, ходьбы, прыжков стоять на 4-8 счетов);

вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад).

#### **5.2. Прыжки**

- совершенствовать прыжки начальной подготовки;
- толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад);
- прыжок со сменой ног впереди;
- махом одной, толчком другой с поворотом на 180 градусов в равновесие;
- прыжок шагом;
- толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие;
- прыжок касаясь;

- толчком двумя, прыжок кольцом одной;
- толчком двумя, прыжок с поворотом на 360, 540 градусов.

### 5.3. Повороты

- повторение поворотов начальной подготовки;
  - приставлением ноги с различными положениями рук;
  - скрестный поворот шагом вперед, назад;
  - одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180, 360 градусов, руки в стороны;
- после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.

### 5.4. Элементы танца

- повторение элементов русского народного танца начальной подготовки,
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;
- растанцовки на середине;
- элементы польки в сочетании с акробатическими элементами;
- вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук;
- элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл).

## Практическая подготовка групп

### свыше 2 лет обучения учебно-тренировочного этапа

#### 1. Упражнения общего воздействия и общеразвивающие упражнения.

Совершенствование учебного материала учебно-тренировочных групп 1 -

2 года обучения с увеличением количества и темпа движений.

#### 2. Элементы классического танца у опоры.

demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад;

- Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа;
- Bt. tendu с полуприседом на опорной;
- double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги;
- Bt. gete с подъемом на полупальцы;
- сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve;
- сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre;
- rond de gambe par terre в ускоренном темпе;
- grand Bt. gete;

- grand Bt gete balanse;
- Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve.

### **3. Элементы классического танца на середине.**

- Bt. tendu крестом;
- double Bt. tendu крестом;
- Bf. fondu крестом на всей стопе;
- rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе;
- grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной.

#### **3.1. Равновесия**

- совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения;
- затяжка одной, двумя кольцом;
- боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали;
- низкое равновесие в шпагат;
- сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.

#### **3.2. Прыжки**

- совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения;
- изучение перекидного прыжка в шпагат;
- изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат;
- прыжок кольцом, одной касаясь;
- прыжок «складка ноги врозь»;
- прыжок шагом в поперечный шпагат;
- толчком двумя прыжок с поворотом на 360, 540 градусов и т.д. с приземлением в шпагат.

#### **3.3. Повороты**

- усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями;
- повороты на 360, 540 градусов.

#### **3.4. Элементы танца**

русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца);

- молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой);
- испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы);
- вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами;
- элементы цыганского танца;
- элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями;элементы современного танца.

### **Практическая подготовка групп до года и свыше года этапа спортивного совершенствования.**

Повторение и совершенствование техники выполнения упражнений программного материала предыдущих лет с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов хореографии.

#### **1. Упражнения общего воздействия.**

- совершенствование техники различных видов ходьбы в быстром темпе в сочетании с движениями рук во всех направлениях, круговыми, волнообразными движениями, а также движениями головой и верхнего плечевого пояса;
- использование различных видов бега: легкий - вперед, назад с движениями рук; бег выпадами, скрестный, острый, широкий и т.п.
- сложная пружинка с различной работой рук;
- комбинации из разных видов ходьбы.

## **2. Элементы классического танца у опоры.**

- совершенствование программного материала предыдущих лет;
- rond de gambe en l'air
- Vt.developpe в сочетании с равновесиями и tombe во всех направлениях;
- developpe balanse;
- double battement frappe;
- grand battement в сочетании с равновесиями;
- grand battement gete passe;
- double battement fondu;
- grand rond de gambe parterre;
- комплексы разнообразных растяжек.

## **3. Элементы классического танца на середине.**

- совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп;
- сочетание элементов классического танца с волнами туловищем, руками, равновесиями, поворотами, акробатическими элементами;
- небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших.

### **3.1. Равновесия**

- совершенствование ранее изученного материала;
- переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.

### **3.2. Прыжки**

- совершенствование прыжков ранее изученных и разучивать новые;
- прыжок со сменой ног в поперечный шпагат;
- перекидной прыжок в кольцо;
- прыжок со сменой ног в шпагат кольцом.

### **3.3. Повороты**

- совершенствование предыдущего материала;
- повороты на 540, 720 градусов одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног.

### **3.4. Элементы танца**

- составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.

## 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;

— *полуперевороты* — 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, полупереворот 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.

Парные упражнения могут быть женскими,

мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения.

*Среди упражнений в балансировании различаются:*

— *входы и наскоки* — 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, полуперевероты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в

требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений — **упражнения групповые.**

Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

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

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

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика - технико- эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

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 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 упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

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

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами.

Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательную работу в ДЮСШ и СДЮСШОР проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

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

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ, СДЮСШОР является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с УТГ и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты - перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах СС. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Итоговым результатом инструкторско - судейской практики для этапа СС является выполнение требований для получения звания «Юный судья» Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

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

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

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Занятия спортивной акробатикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной акробатикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является действенным видом контроля за успеваемостью спортсмена, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется постоянно в различных его формах.

Формы педагогического контроля: дневник (журнал) тренера, акробата, индивидуальные планы подготовки, анкета спортсмена, список группы с отметкой посещаемости, расписание занятий, учебный план.

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Задачи медицинского обеспечения:

- 1) Медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- 2) Врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

- 3) Врачебно-педагогические наблюдения (совместно с тренером) за тренированностью спортсмена;
- 4) Поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- 5) Разработка комплекса восстановительных мероприятий;
- 6) Участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- 7) Участие в первичном отборе новичков для занятий спортивной акробатикой.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля. Они подразделяются на: п е р в и ч н ы е проводятся при отборе; п о в т о р н ы е носят углубленный диспансерный характер (УМО) необходим на этапе СС. Другая форма повторных обследований, т е к у щ и е (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Д о п о л н и т е л ь н ы е обследования необходимы перед соревнованиями, после заболеваний, травм.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В которых отражены оценки физического развития, состояния здоровья, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, профилактические занятия, направления к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих акробату вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, используемых тренером в структуре круглогодичной подготовки, относятся:

- 1) Рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся;
- 2) Планирование занятий с чередованием видов упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- 3) Применение упражнений на расслабление, восстановления дыхания, приемы аутогенной тренировки, использование игрового метода;
- 4) Планировать разгрузочные дни и дни отдыха.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, бассейн, активный отдых.

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

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские парные упражнения
- Мужские парные упражнения
- Смешанные парные упражнения
- Женские группы, тройки
- Мужские группы

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 2 и 1 юношеских разрядов, 3, 2, 1 разрядов взрослых и КМС, МС.

Спортсмены, выступающие по 2,1 юношеским, 3, 2 и 1 взрослым разрядам, выполняют два обязательных упражнения из классификационной программы.

## КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

### с 3 юн. по 2 взр. разряды

Комплекс по СФП для 3 юношеского разряда / мальчики и девочки / выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым спортсменом в любой последовательности: 1. Складка ноги врозь

2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. Кувырок назад

### Комплекс по ОФП для 3 юношеского разряда:

1. Сгибание рук в упоре лежа Девочки: 6 раз, Мальчики: 8 раз
2. Прыжок в длину с места: Девочки: 110 см., Мальчики: 130 см.
3. Угол в вися на гимнастической стенке: Девочки: 8 сек., Мальчики: 10 сек. 4. Приседания на правой ноге / с поддержкой одной рукой /:  
Девочки: 10 раз, Мальчики: 12 раз
5. Приседания на левой ноге / с поддержкой одной рукой / Девочки: 10 раз,  
Мальчики: 12 раз

### Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

#### 2 юношеский разряд 1. Шпагат

/любой/ -1,0 балл

2. Стойка на голове силой согнувшись /держать/ -М.

3. Стойка на лопатках /держать / - Д.-1,0 балл

4. Равновесие «Ласточка»-1,0 балл

Таблица 7

## Обязательная программа по спортивной акробатике

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

<i>III юн.</i>	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ		НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	
<i>II юн.</i>	- 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 пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-рондат
<i>I юн.</i>	- 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 пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-темповой поворот вперед
<i>III спорт.</i>	-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 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
<i>II спорт.</i>	-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 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
<i>I спорт.</i>	-стойка «В» на свих 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/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. 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/ом «Н»с одной/им «В»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. 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				

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

Таблица 9

ПРОГРАММА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ И ИТоговых ЭКЗАМЕНОВ для ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ

Программа для УТГ,ГСС			
ОФП	СФП	Техническая подготовка	Теоретический курс
1. ПОДНИМАНИЕ НОГ (КОЛИЧЕСТВО) В ВИСЕ НА СТЕНКЕ (до касания за головой)	11. СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ, 30 сек.	УТГ-1-2 г.о. – прыжок с поворотом на 180 градусов	Собеседование. Оценка – зачет.
2. ПОДТЯГИВАНИЕ	12. МОСТ	УТГ-3-4 г.о. – прыжок с поворотом на 360 градусов	
3. БЕГ 20 МЕТРОВ (сек.)	13. ШПАГАТЫ (левый, правый поперечный)	УТГ – 5 г.о. - прыжок с поворотом на 540 градусов	
4. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (сек.)	14. СКЛАДКА	ГСС – «группированное» сальто назад с места	
5. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ 4 МЕТРА (сек).			
6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 м.( с).			
7. РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 10 сек. (количество раз)			

8. ПРИСЕДАНИЕ НА ЛЕВОЙ НОГЕ (количество раз за 20 сек.)			
9. ХЛОПКИ РУКАМИ В УПОРЕ ЛЕЖА 10 раз (сек)			
10. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ ЗА 10 (сек.) (количество)			

Программа для СОГ, НП – 1 г.о., НП- 2 г.о.		
ОФП	СФП	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
1. БЕГ 20 МЕТРОВ (сек.)	7. МОСТ	НП- 1 г.о.- прыжок вверх с места ноги вместе
2. ОТЖИМАНИЕ (СОГ, ГНП – от скамейки, ГНП – 2 г.о. классическое отжимание)	8. ШПАГАТ	ГНП-2 г.о. – соскок с тумбы с двух на две
3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 М.(С.)	9. СКЛАДКА	
4. ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ НА СТЕНКЕ ДО УГЛА		
5.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)		

6. «УГОЛ» В УПОРЕ СОГНУВ НОГИ (для СОГ и ГНП – 1 г.о.) за 10 с. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ (4м.), + (для ГНП – 2 г.о.) ;		
--	--	--

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета №

от «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ

ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ, ДЛЯ ГРУПП СОГ, НП-1 г.о.,НП-2 г.о.

*ОФП 1. БЕГ 20 МЕТРОВ (сек.)*

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0	1,0
СОГ	5-6 лет	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,4	6,6
НП-1	6-верх,7-8 лет	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,6
НП-2	7-верх 8 лет	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,5
	9-10 лет	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4

2. ОТЖИМАНИЕ (НП-1 г.о.) (СОГ, ГНП – от скамейки, ГНП – 2 г.о. классическое отжимание)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
СОГ	5-6 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
НП-1	6-8 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
НП-2	7-верх и ст.	12	11	10	9	8	7	5	4	3	2

### 3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 М.(С.)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
НП-2	7-верх и ст.	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8

### 4. ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ НА СТЕНКЕ ДО УГЛА

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
СОГ	5-6 лет	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1
НП-1	6-верх,7-8 лет	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
НП-2	7-верх 8-9 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

### 5.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
СОГ	5-6 лет	120м/110д	115/05	110/100	105/95	100/90	90/80	80/70	70/60	60/50	50/40
НП-1	6-верх,7-8	140/130	135/125	130/120	120/110	110/100	100/90	90/80	80/70	70/60	60/50

	лет										
НП-2	7-верх 8-9 лет	150м/140д	140/130	130/120	120/110	110/100	100/90	90/80	80/70	70/60	60/50
	10 лет	160/150	150/140	140/130	120/110	110/100	100/90	90/80	80/70	70/60	60/50

6. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ (4м.), + (для ГНП – 2 г.о.) ; УГОЛ В УПОРЕ СОГНУВ НОГИ (для СОГ и ГНП – 1 г.о.) за 10 сек.

*СФП:* 7.МОСТ      8. ШПАГАТ      9. СКЛАДКА

*ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:*

НП- 1 г.о.- прыжок вверх с места ноги вместе

ГНП-2 г.о. – соскок с тумбы с двух на две

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ И ИТОГОВЫХ ЭКЗАМЕНОВ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ (УТГ, ГСС,ВСМ),ОФП

1. ПОДНИМАНИЕ НОГ (КОЛИЧЕСТВО) В ВИСЕ НА СТЕНКЕ (до касания за головой)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
УТГ-2	8-12 лет	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
УТГ-3	9-13 лет	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
УТГ-4	10-14 лет	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
ГСС		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.ПОДТЯГИВАНИЕ

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
УТГ-2	8-12 лет	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
УТГ-3	9-13 лет	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
УТГ-4	10-14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
ГСС		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

3.БЕГ 20 МЕТРОВ (сек).

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0	1,0
УТГ-1 г.о.	7-11 лет	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2
УТГ-2 г.о.	8-12 лет	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
УТГ-3 г.о.	9-13 лет	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0
УТГ-4 г.о.	10-14 лет	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
ГСС		3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8

4.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1 г.о.	7-11 лет	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80
УТГ-2 г.о.	8-12 лет	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90
УТГ-3 г.о.	9-13 лет	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100

УТГ-4 г.о.	10-14 лет	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110
ГСС		210	200	190	180	170	160	150	140	130	120

5. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ 4 МЕТРА (С).

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
УТГ-2	8-12 лет	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0
УТГ-3	9-13 лет	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
УТГ-4	10-14	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
ГСС	14 ист.	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0

6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 М.(С.)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8
УТГ-2	8-12 лет	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5
УТГ-3	9-13 лет	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2
УТГ-4	10-14	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9
ГСС	14 ист.	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7,0	7,3	7,6

7. РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 10 СЕК. (кол-во раз)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
--------	---------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

УТГ-1	7-11 лет	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
УТГ-2	8-12 лет	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
УТГ-3	9-13 лет	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
УТГ-4	10-14	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
ГСС	14 ист.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

8. ПРИСЕДАНИЕ НА ЛЕВОЙ НОГЕ (количество раз за 20 сек.)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
УТГ-2	8-12 лет	15	14	13	12	10	8	6	5	4	2
УТГ-3	9-13 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
УТГ-4	10-14	25	23	21	19	17	15	13	11	9	5
ГСС	14 ист.	30	28	25	22	20	17	15	12	9	5

9. ХЛОПКИ РУКАМИ В УПОРЕ ЛЕЖА 10 РАЗ. (С).

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0
УТГ-2	8-12 лет	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
УТГ-3	9-13 лет	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4
УТГ-4	10-14	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6

ГСС	14 ист.	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
-----	---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

10. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ ЗА 10 СЕК.( количество)

ГРУППА	ВОЗРАСТ	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
УТГ-1	7-11 лет	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
УТГ-2	8-12 лет	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
УТГ-3	9-13 лет	19	18	17	146	15	14	13	12	11	10
УТГ-4	10-14	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
ГСС	14 ист.	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
СФП:						ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:					
11. СТОЙКА НА РУКАХ УСТЕНЫ , 30 сек.						УТГ-1-2 г.о. – прыжок с поворотом на 180 градусов					
12. МОСТ						УТГ-3-4 г.о. – прыжок с поворотом на 360 градусов					
13. ШПАГАТЫ ( левый, правый, поперечный)						УТГ – 5 г.о. - прыжок с поворотом на 540 градусов					
14. СКЛАДКА						ГСС – «группированное» сальто назад с места					

(Оценку менее 7 баллов считать неудовлетворительной. Допускаются в 4 оценки менее 7б., (связанных со спецификой полготовки) для УТГ, ГСС , 3 оценки менее 7 бал.в ГНП. Дополнительные экзамены назначаются учащимся сдавшим менее 70% нормативов на положительную оценку.

## Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

### ОФП:

#### 1. ПОДНИМАНИЕ НОГ (КОЛИЧЕСТВО) В ВИСЕ НА СТЕНКЕ (до касания за головой)

Выполняется в виси на шведской стенке. Поднимание ног до положения касания за головой.

#### 2. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Выполняется из виси хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виси. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### 3. БЕГ 20 МЕТРОВ (сек.)

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### 4. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (сек.)

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### 5. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ 4 МЕТРА (сек.)

Выполняется на канате. Учитывается время подъема на высоту 4 метра в секундах.

6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 м. (с). При челночном беге используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега. Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, и заново набрать скорость.

#### 7. РАЗГИБАНИЕ И СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 10 сек. (количество раз)

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 30 секунд при возвращении в исходное положение.

#### 8. ПРИСЕДАНИЕ НА ЛЕВОЙ НОГЕ (количество раз за 20 сек.)

Исходное положение: на одной ноге, вторая — впереди на весу, согнута в колене. Рукой держитесь за поручень выполняется приседание на скорость. Как выполнять: на вдохе согните опорную ногу в колене до прямого угла, свободную ногу выпрямите вперед. На выдохе вернитесь в исходное положение.

#### 9. ХЛОПКИ РУКАМИ В УПОРЕ ЛЕЖА 10 раз (сек)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками выполняется хлопок ладонями рук, без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество хлопков при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### 10. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ГИНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЕЙКУ ЗА 10 (сек.) (количество)

Боковые прыжки через скамейку в право- влево, выполняются на быстроту, количество раз за 10 секунд.

#### СФП

#### 11. СТОЙКА НА РУКАХ У СТЕНЫ, 30 сек.

#### 12. МОСТ

Выполняется из положения лежа или стоя. Удержание не менее 3 сек. Оценка по таблице.

#### 13. ШПАГАТЫ, (левый, правый поперечный)

Выполняются 3 шпагата держать 3 сек без помощи рук (прямые на правую, левую и поперечный). Оценка по 5-бальной системе, все три оценки складываются.

#### 14. СКЛАДКА

Выполняется из положения сед ноги вместе, без помощи рук. Удержание 3 сек.

#### Техническая подготовка

УТГ-1-2 г.о. – прыжок с поворотом на 180 градусов

УТГ-3-4 г.о. – прыжок с поворотом на 360 градусов

УТГ – 5 г.о. - прыжок с поворотом на 540 градусов

ГСС – «группированное» сальто назад с места

## Список вопросов

к теоретическому курсу по спортивной акробатике.

( вопросы распределены по билетам по 2 вопроса)

1. Физкультура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития акробатики в России, Республике Татарстан, в городе.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  
- Влияние физических упражнений на занимающихся.
4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
8. Общие сведения методики обучения и тренировки акробатов.
9. Основы техники выполнения акробатических упражнений.
10. Общая и специальная физическая подготовка.
11. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
12. Терминология акробатических упражнений.
13. Основы музыкальной грамотности.
14. Правила соревнований.
15. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой. Страховка.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. *Болобан В.Н.* Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
2. *Болобан В.Н.* Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
- Ю.Васильева В.В.,* Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт», 1984г.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.  
  
Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
4. *Викулова А.Д., Бутин ИМ.* Развитие физических способностей детей.- Ярославль, 1996.
5. *Готовцев П.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. -М., 1981. *Держач А.А., Исаев А.А.* Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
6. *Железняк Ю.Д., Петров П.,* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г *Хб. Загайнов Р.М.* Психология современного спорта высших достижений:  
  
записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012.  
  
- 292 с. 17 *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. *Коркин В.Н.* Спортивная акробатика. -М.: 1981.
8. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с. 21 *Макарова Г.А.*
9. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. — М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
10. .Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет АОЕ 2013-2016г.
11. *Никитушкин В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.

12. *Озолин НГ.* Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.
13. *Рожков НА., П.А. Виноградов, В.П. Моченое. П.А Рожков, П.А. Виноградов, Моченое В.П.* Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г
13. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
14. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
15. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
16. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
17. Уловистова Н.В., Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта, М.: 2003г
18. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
19. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» №1, М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008г
20. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г

*Перечень Интернет-ресурсов*

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту РТ

[http://mon.tatarstan.ru/rus/kont\\_inf.htm](http://mon.tatarstan.ru/rus/kont_inf.htm) - Министерство образования и науки РТ

[fig-gymnastics.com](http://fig-gymnastics.com) – Международная федерация гимнастики

[acrobatica-russia.ru](http://acrobatica-russia.ru) -Официальный сайт Федерации спортивной акробатики РФ

[trampoline.ru](http://trampoline.ru) - Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

[tatacrobat.ru](http://tatacrobat.ru) - Официальный сайт Федерации спортивной

акробатики Республики Татарстан

<http://lesgaft.spb.ru> - Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, Санкт-Петербург.

<http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html> - Учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика».