

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Титульный лист программы.....

Раздел 2. Пояснительная записка.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).....

Раздел 3. Нормативная часть

Требования к содержанию программы

- продолжительность этапов спортивной подготовки.....

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

(Приложение N 1 к настоящему ФССП)

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (Приложение N 2 к настоящему ФССП).....

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика (Приложение N 3 к настоящему ФССП).....

- режимы тренировочной работы.....

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....

- предельные тренировочные нагрузки.....

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....

- объем индивидуальной спортивной подготовки.....

- структуру годового цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Раздел 4. Методическая часть.

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....

- рекомендации по планированию спортивных результатов.....

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....

- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....

- рекомендации по организации психологической подготовки.....

- планы применения восстановительных средств

- планы антидопинговых мероприятий.....

- планы инструкторской и судейской практики.....

Раздел 5. Система контроля и зачетные требования.

Программы должны включать:

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

(Приложение № 4 к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....

-Перечень информационного обеспечения

-список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.....

-План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий"

Раздел 6. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная акробатика (спортивных дисциплин)

-Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная акробатика, включают в себя.....

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).....

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

-Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).....

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

- Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).....

Раздел 7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика.....

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика.....

- выполнение плана спортивной подготовки.....

- прохождение предварительного соревновательного отбора.....

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;.....

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.....

Раздел 8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки, на каждом из этапов спортивной подготовки.

-Результат реализации Программы:

-на этапе начальной подготовки.....

-на тренировочном этапе спортивной специализации

-на этапе совершенствования спортивного мастерства:

-на этапе высшего спортивного мастерства:

Система спортивного отбора

Раздел 9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по спортивной акробатике

Особенности осуществления спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки

- комплектование групп спортивной подготовки

Раздел 10. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций¹, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

-Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

-Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

Раздел 2. Пояснительная записка.

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 тазобедренного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который дает нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие циркуляции 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.

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.

****Отличительные особенности и специфика организации обучения.***

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