

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 пгт. Новомихайловский
Туапсинского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО

Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10
пгт. Новомихайловский
протокол № 5
от «10» апреля 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ № 10
пгт. Новомихайловский



Н.Б. Томилина

от «10» апреля 2025 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике, утвержденного приказом Минспорта России от 02.11.2022 № 910, зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71368 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации №1016 от 15.12.2023

Срок реализации: 4 года

пгт. Новомихайловский
2025 г.

Содержание

1. Общие положения	3
1.1. Назначение дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	3
1.2. Цель Программы	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	4
2.2. Объем программы.	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	18
3. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	26
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	31
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	31
4.2. Учебно-тематический план.	75
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	102
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.	102
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	104
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	107
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.	108

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной акробатике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 01.06.2022 № 398 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон Об образовании»;

- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика" утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации №1016 от 15.12.2023.

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

- Приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 21.05.2024 № 949 «Об утверждении стандарта выполнения государственной работы «Ограничение и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

- Приказом отдела по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Туапсинский район от 27.12.2016 г. № 254 «Об утверждении Порядка по реализации муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ осуществляет обучение на этапе начальной подготовке, учебно-

тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства. Срок действия Программы – 4 года.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП).

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (минимум лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	4

*Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по спортивной акробатике и участия в официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, без превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся указанного в таблице 1 (согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике, утвержденного приказом Минспорта России 02.11.2022 № 910).

2.2. Объем Программы (указывается с учетом приложения № 2 к ФССП).

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица № 3) (указываются с учетом приложения № 3 к ФССП);

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с

учетом особенностей вида спорта спортивная акробатика, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ и утвержденным муниципальным заданием. А также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровнем подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по спортивной акробатике подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные. спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП).

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	–	–	4	5	5
Основные	–	–	1	1	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные внутришкольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная акробатика»;

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

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

МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапах ССМ);
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-12		4-8
		1.	Общая физическая подготовка (часов в год)	59-63	78-115	47-57
2.	Специальная физическая подготовка (часов в год)	30-40	41-53	94-125	112-150	150-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов в год)	2-5	3-6	26-36	31-44	50-67
4.	Техническая подготовка (часов в год)	98-126	131-168	218-281	262-337	349-449
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая	2-5	3-6	21-31	25-37	25-42

	подготовка (часов в год)					
6.	Инструкторская практика и судейская практика (часов в год)	-	-	16-26	19-31	25-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов в год)	2-6	3-6	5-10	6-12	8-25
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	5-7	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	3-5	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

2.5. Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается ежегодно (на начало календарного года).

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	Организация и контроль за прохождением УМО, ЭМО, тестирование, НМО. Беседы, встречи с врачами по спортивной медицине. Просмотр видеороликов, направленных на ЗОЖ.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных баскетболистов.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовать работу с родителями, законными представителями обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей и подростков: индивидуальные встречи; беседы; дискуссии; социальные сети и чаты.	В течение года
6.	Сотрудничество с общеобразовательными школами		
6.1.	Совместное взаимодействие с общеобразовательными школами	Контроль за посещаемостью и успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся и тренеров-преподавателей;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга проведение родительских собраний;
- проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс:	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год

специализации)	https://newrusada.triagonal.net/			
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Получение соответствующих сертификатов	Обучающийся с 7 лет, тренер-педагог	1 раз в год
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей.

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа овладевают принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся вместе с

тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у бадминтонистов соответствующих двигательных навыков.

Таблица № 9

План инструкторской практики

№ п/п	Мероприятия по инструкторской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		НП	УТЭ	ЭССМ
1	Навыки строевой подготовки.	-	+	+
2	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	-	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирований.	-	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях.	-	+	+
5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей.	-	+	+
6	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	-	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	+	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными акробатами по истории акробатики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Всемирных игр.	-	+	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных акробатов.	-	+	+

Таблица № 10

План судейской практики

№ п/п	Мероприятия по судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		НП	УТЭ	ЭССМ
1	<u>Теоретическая подготовка</u> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Верховное жюри. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	+
	Общие требования к соревнованиям.	-	+	+
	Особенности судейства трудности и артистизма упражнений.	-	+	+
	Классификация трудности акробатических элементов и соединений, определение трудности композиций.	-	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной акробатике.	-	+	+
	2.	<u>Практическая подготовка</u> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	-	+
Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.		-	-	+
Практика судейства соревнований учреждения.		-	-	+
Практика судейства соревнований муниципального уровня.		-	-	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется

врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебнопедагогические наблюдения.

Обучающиеся, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТЭ(СС)) или 2 раза в год (для этапов ССМ) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

5. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица 11

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части учебно-тренировочного занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице № 12.

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Медицинское обследование	Медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия
ЭНП	1 раз в год	в течение года	в течение года
УТЭ	1 раз в год	в течение года	в течение года
ЭССМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Тесты по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками,
для оценки результатов освоения Программы**

Таблица 13

Для этапа начальной подготовки 2 года обучения (ЭНП-2)		
№	тесты	варианты ответов
1	С чего полезно начинать день?	а) с зарядки б) с завтрака в) с песни
2	Как называется равновесие на одной ноге?	а) «ворона» б) «ласточка» в) «цапля»
3	Как выполняется «колесо»?	а) вперед б) назад в) боком
4	Сколько девочек выступает в женской группе?	а) 3 б) 4 в) 5
5	Сколько человек в акробатической мужской группе?	а) 3 б) 4 в) 5
Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1)		
1	Как расшифровывается ОФП?	а) очень физическая подготовка б) общая физическая подготовка в) ответственная физическая подготовка
2	Какие упражнения на гибкость бывают?	а) подтягивание, сгибание - разгибание рук в) упоре лёжа б) наклоны вперед и назад, шпагаты, мосты в) наскоки, приседания
3	Как правильно спускаться по канату?	а) спрыгивать б) соскальзывать в) держась ногами, перебирая руками, спуститься вниз
4	Какой символ Олимпийских игр?	а) треугольники б) кольца в) квадраты
5	Что такое акробатическая связка?	а) набор двух и более акробатических элементов

		б) набор хореографических прыжков в) набор кувыркков и поворотов
Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2)		
1	Спортивная акробатика входит в программу Олимпийских игр?	а) входит б) не входит в) не знаю
2	Для чего нужна акробатическая дорожка?	а) для изучения и отработки элементов б) для бега в) для танцев
3	Сколько видов групп и пар в спортивной акробатике?	а) 4 б) 5 в) 6
4	Какие спортивные разряды и звания бывают?	а) 3,2,1 юношеский спортивный, 3,2,1 спортивный, кандидат в мастера спорта б) мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, в) все спортивные звания и разряды в пункте «а» и «б»
5	Могут ли участники одной группы или пары выступать в разной форме?	а) да б) нет в) не знаю
Для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3)		
1	Сколько цветов на флаге Российской Федерации?	а) 2 б) 3 в) 4
2	типы акробатических упражнений в многоборье:	а) балансовое и темповое б) темповое и комбинированное в) балансовое, темповое, комбинированное
3	Как называется вид в спортивной акробатике, где работают три девочки?	а) трио б) женская группа в) тройка
4	Какое упражнение демонстрирует силу, гибкость, равновесие?	а) темповое б) балансовое в) комбинированное
5	Могут ли участники одной группы или пары выступать в разной форме?	а) да б) нет в) не знаю
Для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТЭ-4)		
1	Что такое «пируэт»?	а) поворот на одной ноге на 360 б) сальто с поворотом на 360 в) прыжок с поворотом на 360
2	Продолжительность комбинированного упражнения	а) не более 2 минут б) не более 2,5 минут в) не более 3 минут
3	Сколько можно выполнять упражнений на соревнованиях под музыку со словами?	а) 1 б) 2 в) 3
4	Какая продолжительность темпового упражнения?	а) не более 2 минут б) не более 2,5 минут в) не более 3 минут
5	Что такое челночный бег?	а) разновидность беговых видов б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления

		в) бег на короткие дистанции
Для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения (УТЭ-5)		
1	Что обозначают Олимпийские кольца?	а) города б) континенты в) страны
2	Какие варианты выполнения двойного сальто бывают?	а) согнувшись, прогнувшись б) в группировке в) все варианты пунктов «А» и «Б»
3	Что такое групповое упражнение в спортивной акробатике?	а) единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы, акробатические прыжки, хореографические элементы и связки б) танец с элементами акробатики в) связка акробатических элементов на акробатической дорожке
4	С какого возраста можно присваивать спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»	а) с 14 лет б) с 10 лет в) с 8 лет
5	Из чего складывается окончательная оценка за выполнение упражнения в выступающих по программе мастеров спорта?	а) из оценки за технику б) из оценки за артистизм + оценка за трудность в) из оценки за технику + артистизм+ оценка за трудность
Для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
1	Что такое Тарифный лист?	а) Иллюстрация (в компьютерном виде) парные, групповые и индивидуальные элементы, которые будут выполняться. б) рисунок с изображением элементов в) описание в (компьютерном виде) прыжков и поворотов
2	С какого возраста можно выступать на чемпионате мира и Европы?	а) с 14 лет б) с 15 лет в) с 16 лет
3	Какие типы соревнований бывают?	а) предварительные б) финальные в) пункт «а» и «б»
4	В каких возрастных группах проводятся соревнования в Российской Федерации?	а) 8-15, 11-16 б) 12-18, 13-19, 14 и старше? в) все варианты
5	Какая сбавка за заступ за ограничительную линию?	а) 0,1 б) 0,3 в) 0,5

Положительным итогом сдачи тестов «зачет» является 4 правильных ответа из пяти тестов.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах № 14-18.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики				девочки			
			3 балла	2 балла	1 балл	незачет	3 балла	2 балла	1 балл	незачет
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег 30 м	с	6,7	6,8	6,9	> 6,9	6,9	7,0	7,1	> 7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	9	8	7	< 7	6	5	4	< 4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	+3	+2	+1	< +1	+5	+4	+3	< +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	< 110	115	110	105	< 105
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	И.п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подтягивание	кол-во раз	4	3	2	< 2	3	2	1	< 1
2.2.	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бёдер с возвратом в и.п.	кол-во раз	12	11	10	< 10	10	9	8	< 8
2.3.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	7	6	5	< 5	5	4	3	< 3
2.4.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	7	6	5	< 5	7	6	5	< 5

2.5.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см. Фиксация положения.	с	7	6	5	< 5	-	-	-	-
2.6.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения.	с	-	-	-	-	7	6	5	< 5

Для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения в МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ разработана 5-ти бальная оценочная шкала при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Лица, желающие заниматься спортивной акробатикой и претендующие на зачисление в учреждение, при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП должны набрать минимум 10 баллов за 10 упражнений. Зачисление в группы начальной подготовки 1-года обучения проводится на конкурсной основе по наибольшей сумме баллов. Количество зачисляемых определяется государственным заданием.

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Подтягивание	кол-во раз	не менее	
			4	2

2.2.	И.п. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на шири-не плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бёдер с возвратом в и.п.	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.3.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее	
			7	5
2.4.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			5	5
2.5.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см. Фиксация положения.	с	не менее	
			9	-
2.6.	И.п.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч. Упражнение «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	9

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» для девочек/ девушек/ юниорок

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более				
			6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			130	135	140	145	150
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			7	9	11	13	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			5	6	7	8	9
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более				
			9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее				
			6	7	8	9	10
2.2.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх Удерживание равновесия.	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9

2.5.	«Мост» из положения лежа. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.6.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее				
			-	-	-	-	-
2.7.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица № 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная акробатика»
для мальчиков/ юношей/ юниоров**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	не более				
			6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			140	145	150	155	160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее				
			13	14	15	16	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее				
			4	5	6	7	8
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более				
			9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее				
			8	9	10	11	12
2.2.	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх Удержание равновесия.	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9

2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее				
			5	6	7	8	9
2.5.	«Мост» из положения лежа. Фиксация положения	с	не менее				
			10	11	12	13	14
2.6.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее				
			12	13	14	15	16
2.7.	И.п.- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 градусов (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее				
			-	-	-	-	-
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины	мальчики/юноши/юниоры/мужчины	девочки/девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			5,4	5,6	5,3	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			22	13	24	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+11	+9	+12
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,5	8,7	8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	С	не менее		не менее	
			160	150	165	155
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			42	36	43	37
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса	количество	не менее		не менее	

	на высокой перекладине	раз	15	8		
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			8	5	10	7
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			15	15	17	17
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			15	15	17	17
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

Положительным итогом сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки является выполнение упражнений из таблиц № 15 – 18 с минимальными требованиями для зачисления или перевода на соответствующие этапы и года обучения, т.е. «зачет», без ранжирования по баллам. «Незачет» не дает право зачислить в МБУ ДО СШ №10 пгт.Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ лицо, желающее заниматься акробатикой, или перевести обучающегося учреждения на следующий этап или год обучения.

Методические указания по организации аттестации

Правила проведения аттестации и интерпретации полученных результатов: -

- информирование обучающихся о целях проведения испытаний и тестирования;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое упражнение или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами сдачи испытаний и тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

Программа по спортивной акробатике предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки акробатов:

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;

- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;
- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка, направлена на «выведение» обучающихся на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- реабилитационно - восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства акробатов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;
- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении обучающимися определенного объема базовых прыжков;
- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений;
- хореографическая – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательная направлена на освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности;
- композиционно-исполнительская предполагает составление и отработку соревновательных программ.

Тактическая подготовка:

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка:

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

Соревновательная (интегральная) подготовка:

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это часть подготовки, направленная на укрепление органов и систем организма обучающегося, повышающих функциональные возможности и развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и др.) с одновременным улучшением способности

координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения специфических двигательных актов.

Основопологающим видом подготовки обучающегося, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент которой составляет физическая подготовка. Поэтому тренеры обращают особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП), особенно на этапах спортивной специализации.

Физическая подготовка акробатов, особенно на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства является одним из важнейших направлений в практике современной тренировки.

В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую физическую (ОФП) и специальную физическую (СФП). В специальной физической выделяют: СФП-1 и СФП-2.

СФП-1 – предварительная специальная физическая подготовка направлена на построение специального фундамента для освоения общей техники движений.

СФП-2 – основная специальная физическая подготовка, цель которой способствовать высокому развитию и совершенствованию двигательного потенциала применительно к данному виду спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм обучающегося, совершенствование необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность обучающегося. К их числу относятся — бег, ходьба, прыжки, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Чем выше работоспособность обучающегося, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется и достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств. Необходимо учитывать важную роль в ОФП упражнений тотального (глобального) по своему воздействию, заставляющих работать все органы. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки - постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

Таким образом, ОФП готовит по всем «направлениям» фундамент для следующих ступеней ФП - СФП-1 и СФП-2.

Основные средства ОФП распределяются в годичном цикле и тренировочном занятии, исходя из задачи этапа подготовки, состояния организма. В тренировочном занятии обычно осуществляется следующая последовательность:

Во-первых, по двигательному воздействию:

- ФУ развивающие быстроту;
- ФУ развивающие общую и специальную выносливость;
- ФУ развивающие скоростно-силовые качества;
- ФУ развивающие силу.

Во-вторых, включение в тренировку тех или иных ФУ (физических упражнений) строится с учетом физиологических особенностей организма обучающегося.

Ниже в таблице показано распределение ФУ с учетом функционального состояния организма, его готовности выполнять программу ФУ на определенные физические качества.

Таблица № 19

Блок-схема построения тренировочного занятия с учетом физиологических особенностей организма

1 часть ТЗ подготовительная	2 часть ТЗ основная	3 часть ТЗ заключительная
Быстрота	Специальная и общая выносливость	Сила
Ловкость	Скоростно-силовые качества	Физические упражнения на «отстающие» специальные качества
Координация движений	Прыгучесть, вестибулярная устойчивость	

При проведении занятий по ОФП следует учитывать следующие способности выполнения ФУ - общеразвивающие упражнения (от 6 до 8) в 1-ой части занятия выполняются в быстром темпе, повторяя 8-12 раз. В общей и специальной разминке важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование: гимнастические скамейки, шведскую стенку, скакалки, штанга, гантели и др. В подготовительном периоде вначале утренней или вечерней тренировки желательно планировать бег «гладкий» в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 10 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок.

Общая физическая подготовка способствует не только повышению физической подготовленности обучающегося, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм обучающегося на каждом этапе

подготовки. Тренерам-преподавателям при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной акробатики. Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту и т.д. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого обучающегося, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специальная физическая подготовка, представленная как СФП-1 и СФП-2 призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

Очень важно выполнять различные упражнения в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыки, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов, выполняя виды многоборья в целом и по частям. Планирование упражнений в таком виде может быть дополнительным: являться частью тренировочного занятия в подготовительный период подготовки к ответственным соревнованиям на протяжении 3-4 недель. Упражнения СФП, создающие специальный фундамент технической подготовки, выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 70-80% от максимальной. Уменьшение интенсивности выполнения специальных упражнений диктуется тем, что создаются более глубокие и прочные изменения в организме, «функциональная перестройка» организма человека вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы. Морфологические изменения происходят значительно позже.

Необходимы ежедневные тренировки по СФП-1 и СФП-2.

Однако физическая нагрузка такая, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка соответствует возможностям обучающегося. В связи с этим рекомендуется в первые 2-3 недели снизить интенсивность и объем, а в дальнейшем повышать и установить на требуемом уровне.

При планировании тренировочного процесса, СФП-1 призвана решать задачи по совершенствованию техники выполнения основных элементов.

СФП-2 - цель ее повысить для данного периода годичного цикла уровень специальных двигательных качеств до двигательного навыка. Средствами для развития и совершенствования основных физических качеств являются все упражнения и их варианты своего вида спорта. Упражнения, повышающие уровень СФП-2, выполняются с соревновательной интенсивностью - 90% и выше. Общая продолжительность второй ступени ФП - варьируется весьма широко - от одного до нескольких микроциклов и мезоциклов. Когда после этапа СФП-2 переходят к тренировке в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут сохраняться на требуемом уровне. Поэтому в соревновательный период важно включать в недельный микроцикл занятия по СФП-2.

Физическая подготовка юных высококвалифицированных акробатов имеет трехступенчатый характер (ОФП, СФП-1, СФП-2). Чем прочнее первая ступень, тем выше уровень последующих. Три ступени физической подготовки характеризуются:

- на 1-ой ступени физической подготовки - значительный объем ОФП и умеренная интенсивность;
- на 2-ой и 3-ей соотношение видов физической подготовки количественно и качественно меняется в сторону СФП-1 и СФП-2.

Таблица № 20

Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле

ФП	1 мезоцикл		2 мезоцикл	
	Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный	Соревновательный
ОФП	50	20	40	15
СФП	50	80	60	85

Целесообразно сочетать все виды физической подготовки в едином процессе (в мезоциклах, в микроциклах и тренировочном занятии). Вместе с тем, в начале учебного года необходимо больше времени отводить ОФП, которая проводится со значительной интенсивностью 50-60%, несколько меньше СФП-1 – 35-40% и незначительно СФП-2 – 10-15%. К соревновательному периоду все кардинально меняется: ОФП – 10-15%, СФП-2 – 65-70%.

Возможны и другие варианты соотношения видов СФП-1-СФП-2: дробление на микроциклы и этапы, выделение «ударных» этапов, проведение только поддерживающих тренировок, но во всех вариантах физическая нагрузка последовательно увеличивается. Для каждой ступени физической подготовки важно составить различные комплексы упражнений. Причем, каждый из них должен быть органически связан с комплексом физических упражнений последующих ступеней СФП-1, СФП-2. Это обусловлено тем, что положительные изменения в организме, достигнутые на предыдущей ступени, являются основой для дальнейшего развития двигательных качеств. Трехступенчатость подготовки можно планировать в каждом из полугодичных циклов тренировки, в течение непродолжительного тренировочного времени. Процесс укрепления органов и систем, повышение их функциональных возможностей и развитие двигательных качеств осуществляется постепенно, поэтому возможно и большее число ступеней физической подготовки (четырёх ступенчатая - воспитание выносливости и т.д.).

Творческий, многовариантный подход к планированию ОФП и СФП дает тренерам-преподавателям возможность в годичном, полугодичном макроциклах использовать «трехслойное» сочетание видов физической подготовки в зависимости от решаемой задачи.

Специальная двигательная подготовка (СДП) – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны; - упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка (СПП) – это процесс овладения техникой выполнения сложнокоординационных прыжков в различных сочетаниях:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20 повторений за один подход.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным планированием тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы. Функциональная подготовка обеспечивает ведущих акробатов возможностью при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9-18 соревновательных комбинаций в день. Средствами могут быть: бег, кросс, плавание, 15-20 мин. комплексы аэробики или ритмической гимнастики, танцы, сдвоенные соревновательные комбинации, круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, плечевого, локтевого, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы акробатов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно- методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в

процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно-групповых элементов, стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка. По своему содержанию и направленности могут быть объединены понятием специализированной технической подготовки, так как их содержание, организационно-методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач подготовки обучающегося.

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства акробатов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа. Разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Последнее как понятие применительно в данном случае к обучающимся различных квалификационных групп.

Все акробатические упражнения условно делятся на две группы:

- группа балансирования;
- группа вращений.

В основе балансирования лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, равновесия, висы, упоры, мосты, шпагаты, поддержки и пирамиды.

В группе балансирования в зависимости от способов исполнения можно выделить два вида упражнений:

- упражнения, выполняемые без фазы полета (силой, махом, рывком, толчком);
- упражнения, выполняемые с фазой полета (броском, прыжком).

Группа вращений объединяет все акробатические упражнения, связанные с различными вращениями тела акробата. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. Таким образом, в группе вращений можно выделить в зависимости от способа создания вращения два вида упражнений:

- упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты и т.д.);
- упражнения, связанные с вращениями и полетом (полеты, полуперевороты, перевороты и сальто, в том числе и с поворотом вокруг продольной оси).

Внутри каждого вида движения отличаются направлением вращения (вперед, назад, в стороны) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись).

Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что:

Вращение может происходить вокруг разных осей:

- Поперечной (вращения назад и вперед),
- Переднезадней (колесо, боковое сальто),
- Продольной (повороты),
- Одновременно вокруг двух осей (курбет с поворотом, сальто с пируэтом).

При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, затяжное сальто, двойное сальто, первое из которых прогнувшись, второе в группировке).

Одновременно с вращением вокруг осей акробат перемещается по определенной траектории.

Техническое мастерство определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения. За каждое упражнение максимальная оценка может составлять 30,0 баллов (10,0 баллов – оценка за трудность, 10,0 баллов – оценка за технику, 10,0 баллов – оценка за артистизм). Базовая акробатическая подготовка В спортивной акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые. 1. 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.

Базовая акробатическая подготовка

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

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

К подгруппе статических упражнений относятся:

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

- *стойки* — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в

положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

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

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

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

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

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

- *перевероты* — 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.

2. 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 имеют 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 боится верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

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

3. 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 обучающимся;
- 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 мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на обучающегося:

- 1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;
- 2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;
- 3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;
- 4) совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к

выполнению целевого упражнения в стандартных условиях. Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Хореографическая подготовка - система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры обучающихся, на расширение их арсенала выразительных средств.

Для данной программы спортивной подготовки хореографическая подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

1) развитие двигательных способностей занимающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;

2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. и.);

3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

4) развитие музыкальности, ритмичности;

5) обучение мягкости движений;

6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью обучающихся акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

- впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);

- выполняться под музыку, не содержащую слов;

- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.

- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);

- быть выполнено с максимальной амплитудой;

- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);

- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);

- единство и насыщенность логически расставленных движений;

- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;

- плавность, не нарушаемая прерываниями;

- разнообразие во взаимодействиях партнеров;

- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению. Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;

- баланс между хореографией и элементами трудности;

- равномерное распределение движений различного характера;

- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Обобщающими категориями исполнительского мастерства являются: виртуозность – безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений; оригинальность – необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и соединениях, необычной манере исполнения, в музыке и связи с ней; выразительность – целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения соревновательных упражнений, способность к импровизации.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.

Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Удочка», «Охотники и утки», «Горячая картошка», игры на удержание равновесия с элементами акробатики.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:

-общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо;

-упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо;

-прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами;

-ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.

-броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;

-упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

2. Упражнения для развития гибкости:

-из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;

-из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;

-упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;

-у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

-мост из положения лежа на спине;

-полушпагат на левую и правую ногу;

-стоя у гимнастической стенки - махи правой, левой, в направлении - вперед, назад, в сторону в (вправо, влево)

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

-напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Техническая подготовка

1. Хореография:

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками);
- общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
- равновесия: переднее, заднее, боковое;
- повороты: на двух ногах спиральные;
- прыжки: толчком двумя; подбивной;
- полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
- ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками;
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

2. Акробатические упражнения:

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка».

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

3. Парные упражнения:

- хваты: лицевой, одноименный, глубокий;

- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед - руки на коленные суставы Н., ноги на прямые руки Н.;

- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п. - выпад (правой, левой);

- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В.- стоя на одной - вторая согнута в коленных суставах – стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».

4. Групповые упражнения:

- Н. и С. – лежа на спине руки прямые, параллельно друг друга, вперед. В. - упор (согнув ноги) на руках Н. и С.;

- Н. и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) с опорой на коленные суставы - лицом друг к другу. В. – стойка с опорой ногами на бедра Н.и С.,- хват руками глубокий;

- Н. - «мост», С. - «мост» опорой на бедра Н.,В.- «мост» опорой на бедра С.;

Н. и С. стоя лицом друг к другу – руки перед собой – «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения – 3сек.- сход с «решетки». -

Группы начальной подготовки свыше года

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года подготовки. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды – предварительная и исполнительная (основная стойка, смирно, вольно). Построение, расчет, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.

2. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 метров из различных положений. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кроссовый бег.

Подвижные игры. -

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:

- повторение программы 1-го года подготовки;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

- упражнения для всего тела: махи различными звеньями тела (рук, ног) в различных

- направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз-назад, скрестно и комбинированно – например: махом правой коснуться кисти левой и т.д.) - стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90,180,360);

- в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое, в группировке), сгибание и разгибание рук (кисти рук в обычном положении, кисти рук развернуты внутрь, кисти рук развернуты наружу, кисти рук собраны в кулак), в упоре лежа сзади; повороты на 180,360 вправо, влево;

- из седа ноги врозь: махи ногами вверх, в стороны (одновременно, поочередно, сгибая и разгибая ноги), наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;

- в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись - упор лежа - упор присев; махи (правой, левой в различных направлениях);

- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;

- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года подготовки, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват); наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;

- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» - в доскок на точность приземления, с поворотом на 90,180,360;

- прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год подготовки, вверх на высоту (1/3,1/2 роста обучающегося), с поворотами на 90,180,360, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные);

- ручной мяч, волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года подготовки;

- «мост» наклоном назад из основной стойки;

- «шпагат» на левую, правую ногу, продольный;

- из седа ноги врозь - разновидности наклонов вперед до касания грудью (пола, коленных суставов.), с фиксацией наклонов и без нее;

- махи (правой, левой) у опоры и без нее в различных направлениях (вперед - вверх, в сторону - вверх, назад - вверх);

- стоя – ноги врозь, ноги вместе - наклоны – к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года подготовки с увеличением количества и уменьшением времени выполнения;

- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;

- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;

- упражнения на тренажерах (стоялки);

- из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) - опускание и поднимание туловища.-

Тренировочный этап
начальной специализации 1-2 годы подготовки
Общая физическая подготовка

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.

2. Бег: с отведением прямых ног вперед, назад, в стороны; скрестным шагом в сторону, спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.д.) на развитие силы, гибкости, координации движений и ориентировку в пространстве.

4. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.

5. Упражнения на гимнастических снарядах: - на перекладине - подтягивания и раскачивания в висе; на брусках - размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре на махах вперед и назад; прыжок через «козла»- боком и ноги врозь.

6. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м.; кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой (мальчики-2 км, девочки - 1 км), с преодолением различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание теннисного мяча; сдача контрольных и переводных нормативов ОФП.

7. Гимнастические упражнения: кувырки вперед по акробатической дорожке - 20м (сек), кувырки назад по акробатической дорожке - 20 м (сек), поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла 10-15 раз, угол – сидя в упоре на полудержать 5-7 сек., прыжки с продвижением вперед с дополнительной опорой руками (заячьи прыжки) 20м (сек), запрыгивания на опору – многоскоки (высота - 40 см) - 10-15 раз, подъем переворотом на низкой перекладине (с опорой ногами) - 5-7 раз.

8. Подвижные игры: «Третий лишний», «Перестрелка», эстафеты с элементами акробатики с передачами мяча, др. предметов.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

2. Прыжки на батуте: - в сед и на ноги (6-8 серий и разновидностей - с группировкой и без, с поворотами и без, ноги врозь и вместе); вверх – на высоту; с поворотом на 90,180,360,540,720 (предлагать выполнение упражнений с поворотами в обе стороны), комбинированные - с поворотом на 90 (туда) + с поворотом на 90 (в обратную сторону); сальто вперед в группировке, с ранним открыванием, согнувшись, с поворотом на 180; сальто назад в группировке, с ранним открыванием, согнувшись, прямым телом «бланш», темповое, с поворотом на 180; «фляк» вперед, «фляк» назад.

3. Упражнения на снарядах и тренажерных устройствах (мини-трамп, автокамера): - прыжки вверх с последующим приземлением в «доскок»: - прогнувшись, согнувшись, в группировке, с поворотом на 180,360,540,720; сальто вперед и назад в группировке; соединения из элементов (наскок на две - подскок вверх, толчком двумя – принять положение группировки - толчком двумя соскок

выпрыгиванием вверх - принять положение «согнувшись» - приземление в «доскок» - фиксировать и.п. после каждого приземления-2 сек); разновидности соединений в зависимости от уровня подготовки обучающихся/проще, сложнее, еще сложнее и т.д.

4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козел»), для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

Техническая подготовка

1. Хореография:

- движения свободной пластики (см. раздел ТП для групп НП);
- общеразвивающие упражнения: махи, наклоны, шаг польки, шаги вальса, галоп;
- акробатические и полуакробатические соединения: стойки, перевороты, перекаты, кувырки через плечо, «колесо» на груди;
- ритмика, пантомима: (см. раздел ТП для групп НП);
- элементы спортивно-гимнастического стиля: упражнения динамического и статического характера – «плие», «батман тандю», «мост», «шпагат»; упражнения в позах: на спине, на животе, в седах; положения рук, позиции ног; удержание различных звеньев тела;
- основной раздел: равновесия, повороты, прыжки равновесия: переднее, заднее, боковое, на полупальцах, с помощью рук и без;
- повороты: на двух ногах, одной ноге на 360,540,720;
- прыжки: «касясь», «шагом», «казак», толчком одной и двумя ногами, прогнувшись, «кольцом», со сменой ног впереди, сзади;
- этюды на середине ковра;
- классическая хореография: подготовительный и основной разделы.
- подготовительный (хореография у опоры): «деми плие», «гран плие» с различными движениями рук в сочетании с волнами; «батман тандю», «батман жете», «рон де жамб пар терр», «батман фаппе», «рон де жамбан лер», «батман девлоппе» с равновесием или с элементами акробатики, «гран батман жете», «адажио»;
- основной раздел: равновесия: переднее, боковое, заднее; повороты: одноименные, разноименные; прыжки: высокие маховые; шагом; перекидные; со сложными поворотами.

2. Акробатические упражнения (индивидуальная работа):

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный «шпагат»;
- «мост» из основной стойки - опуститься и встать;
- стойка на руках с переходом в кувырок вперед, в мост;
- переворот боком «колесо», перекидка вперед, назад, из седа.

3. Избранный вид акробатики:

Женские парные упражнения:

- Н. - лежит на спине, ноги согнуты. В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о ее колени, ноги произвольно /фиксировать/;
- стойка ногами на плечах Н. с поддержкой/ фиксировать/;
- Н. - стойка на одном колене, В.- стойка на руках на колене Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /фиксировать/;
- поддержка под живот на ступнях лежащей на спине Н., обе руки в стороны/фиксировать/;
- Н. - в выпаде, В. - стойка ногой, другая согнута назад на бедре Н., хват лицевой /фиксировать/;
- поддержка спиной на плече Н., В. в полушпагате /фиксировать/;
- В.- сидит перед Н., хват одной рукой. Броском Н.- полет на живот на предплечья Н.;
- В. перед Н. В.- «полуфляка» в стойку на руках перед Н. с ее поддержкой;
- сальто назад с « фуса»;
- В. перед Н. – броском Н. под пояс - В. поворот на 360 с поддержкой Н.;
- В. перед Н. лицом друг к другу в 5-6 шагах. В.- с разбега - прыжок вверх, броском Н. под бедра;
- Н. сед на пятках В. стоит к ней лицом. Броском Н. - В. - прыжок с «фуса» ноги врозь через Н.

Женские групповые упражнения:

- В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В.;
- В.- «шпагат» на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки;
- Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С., В.- стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой;
- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н., С.- поддерживает В. за одну ногу;
- из седа на «решетке» В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок;
- из стойки ногами на «решетке» - В. -прыжок с поворотом на 180 в сед на «решетку»;
- В. - «рондат» $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 на предплечья;
- И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н.и С., В.- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок с двойного «купе», В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья;
- В. лежит спиной на предплечья Н. и С., В. –поворот на 360 на предплечья.

Смешанные, мужские парные упражнения:

- вход на плечи;
- В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о его колени, Н. – лежа на спине;
- В. - равновесия на животе или спине на ногах Н. Н. – лежа на спине;
- стойка на груди обхватом;
- прыжки с «фуса» - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Мужские групповые упражнения:

- Н. и первый С.- выпады, второй С.- стойка ногами на коленях партнера с их поддержкой за бедра, В.- стойка на руках на полу с поддержкой вторым С. за голени; В.-сед верхом на плечах Н., руки в стороны, первый и второй С.- стойки на руках на полу с поддержкой Н. за их голени;
Н.- полуприсед, В.- стойка на руках и бедрах Н. с поддержкой первым С., второй С.-стойка на руках на полу с поддержкой первым С. за его голени.

Тренировочный этап
углубленной специализации третьей год подготовки
Общая физическая подготовка

1. Основная гимнастика: повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения – скрещивания по разным направлениям, «змейка», проходы слева и справа, бег и ходьба с чередованиями с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1 кг, то же с набивными мячами; наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления обучающегося или амортизатора; упражнения для туловища-наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора, сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лежа бедрами на скамейке; упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ног в положении стоя, сидя и лежа; упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивание с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами); брусья – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и возвращение в исходное положение; конь с ручками – перемах двумя ногами вперед и назад; из упора верхом - перемах со сменой ног (скрещение); прыжки со скакалкой – 30 – 40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах; канат-лазание в три приема, на время с помощью ног.

4. Упражнения на гибкость: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек.; у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к гимнастической стенке - поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к гимнастической стенке - взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться; с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в

плечевых суставах, пронести вниз- назад и вернуть в и.п., руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой) постепенно уменьшать расстояние между руками; «шпагат» скольжением на правую и левую ногу; из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 метров, бег 100 метров, кросс на 1000 и 2000 метров, прыжки в длину и высоту с разбега, бросок набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями, волейболом, баскетболом, мини-футболом по упрощенным правилам.-

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращения (повороты) на носке на 360* и 540 *, прыжки с поворотами на 180* 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360* и 540* в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360* и встать; прыжки с высоким выпрыгиванием вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях. Комплексы упражнений обучающего характера (см. раздел – «комплексы упражнений на батуте»).

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки с опорой о плечи партнера(отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4. Упражнения с тренажером: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на тренажере.

5. Упражнения с использованием гимнастического моста: выпрыгивания вперед- вверх, с поворотом на 90*, 180*, 360*, 540*, 720*, 900*, с различными положениями ног (разведением врозь, принятием группировки, согнувшись и т.д.), разновидности сальто вперед (в группировке, согнувшись, прямым телом, с поворотом на 180*, 360*и т.д.).

6. Упражнения с возвышенности: (г\конт)–приземления после выпрыгиваний (работа рук во время начала выполнения элемента, во время собственно элемента, во время завершения элемента).

7. Комплексы упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых качеств организма, гибкости и подвижности в суставах, общей и специальной прыгучести, выносливости, на развитие координации движений (см.раздел – «комплексы упражнений СФП»).

Техническая подготовка

1. Хореография:

- классический танец: (деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жете, батман тандю сутеню, батман фондю; сюр ле ку де пье; пассэ, батман фраппэ; рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр; адажио; релеве);

- историко-бытовые танцы: полька, вальс, полонез, мазурка;

- современные танцы: ча-ча-ча; самба; танго; чарльстон;

- народно-сценические танцы: русский, белорусский, молдавский, украинский, испанский, цыганский;

- прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом.

2. Избранный вид акробатики:

Повторение учебного материала программы ТЭ-1,2 года подготовки.

Мужские и смешанные парные упражнения:

- вход на руки и плечи Н. прыжком и броском с поворотом нижнего;
- то же на руки Н. с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные);
- стойка на груди лежащего Н. обхватом; то же в руках нижнего;
- со стойкой ногами в руках Н. сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- стойка на прямых руках Н.;
- темповые упражнения в стойке ногами в согнутых руках Н. броском поворот на 180*и360*;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках Н.;
- с фуса броском поддержка под живот;

Женские парные упражнения:

- угол в узкоручке на прямых руках Н.;
- стойка на одной руке: на бедре с поддержкой Н.;
- с фуса 4/4 сальто назад прогнувшись;
- накат в поддержку под живот;
- из стойки на согнутых руках Н. лет ноги врозь в соскок с поддержкой;
- с рук 4/4 сальто вперед углом, в группировке, назад в группировке, углом, прогнувшись;

Женские групповые упражнения:

- пирамиды: полуколонна, В.-равновесие «ласточка» с поддержкой за руки С.;
- то же, но В. упор на прямых руках С., ноги согнуты;
- Н. в выпаде, С. стойка на голени Н., В. стойка на бедре Н.;
- Н. стойка на руках с поддержкой С., В. стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой;
- темповые упражнения: с четырех -3/4 сальто назад в группировке, углом;
- прогнувшись на предплечья Н.и С.;
- с четырех - 4/4 сальто вперед в группировке в соскок;
- с фуса – 4/4 сальто назад прогнувшись в соскок;
- на предплечьях поворот 360*, 540*;
- с наката $\frac{3}{4}$ сальто вперед углом на предплечья.

Мужские групповые упражнения:

- пирамиды: Н. и первый С.- выпады, второй С - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, В. в стойке ногами в согнутых руках 2-го С.;

-Н. в полуприседе , 2-й С. в стойке ногами на бедрах Н. спиной к нему, 1 С. в стойке ногами на полу, руки вверх , 2-й С. держит его за запястья, В. в стойке плечами на руках 1-го С. с опорой руками о предплечья 2-го С.;

- темповые упражнения: В. броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки Н.;

- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;

- В. прыжок с плеч Н. в четыре;

- В. прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;

- В. броском двумя С. полет через них в лицевую стойку к Н.

Тренировочный этап углубленной специализации четвертый год подготовки Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (см. программу 3-го года обучения).

2. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала программы ТЭ 3-го года подготовки.

3. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала программы ТЭ 3-го года подготовки.

Специальная физическая подготовка

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы ТЭ-3-го года подготовки с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

Техническая подготовка

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию соединений элементов, связок. Совершенствование произвольных программ спортивных разрядов, составление программы кандидатов в мастера спорта России.

1. Хореография:

Повторение и совершенствование учебного материала ТЭ-3 года подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов, связок прыжков.

2. Избранный вид акробатики:

Мужские и смешанные парные упражнения:

- подсечка согнувшись на согнутые руки Н.;

- В. стойка на прямых руках Н., Н. сгибая руки сесть и лечь-выпрямить руки;

- В. упор на локте на голове сидящего Н., Н.- встать;

- В. стойка на одной руке на голове Н.

- В. броском Н. под спину сальто в группировке в плечи Н.

- из стойки ногами на руках или плечах Н. В. курбет в стойку на согнутые руки Н.

Женские парные упражнения:

- В. в стойке в узкоручке на бедре Н.;
- Н.- упор лежа с опорой одной ногой, свободная нога вверх, В.- затяжка одной на шее, стойка на груди обхватом, упор на локте;
- В. –стойка в «мексиканке» на плечах стоящей Н. с ее поддержкой, Н.- сесть в шпагат;
- с фуса сальто вперед в группировке через Н. с поворотом Н.;
- В.- рондат $\frac{1}{4}$ сальто назад под спину, в темпе $\frac{3}{4}$ сальто согнувшись или в группировке назад в соскок;
- с рук $4\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке, углом в соскок;
- поддержкой под живот броском Н.-В.- $1\frac{1}{4}$ сальто назад с поворотом на 360^* в соскок;
- В. из стойки на согнутых руках Н.- переброска в стойку на плечи Н. с поддержкой;

Смешанные парные упражнения:

- подсечка в группировке на прямые руки Н.;
- В. –стойка «мексиканка» или кольцо двумя на согнутых руках Н.;
- В.- стойка на согнутых руках Н., Н.- сесть, лечь выпрямляя руки;
- В. с фуса заход одной (ногой) с поворотом на 180^* на согнутую руку Н., свободная нога согнута впереди;
- В. с фуса – лицевая стойка на согнутые руки Н.;
- из лицевой стойки на согнутых руках Н. В.- курбет на согнутые руки Н.
- В. с согнутых рук (хват любой) $3\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке, углом на
- предплечья Н.;
- с предплечий Н., В.- поворот на 360^* на предплечья Н.;
- В. с согнутых рук Н. $4\frac{1}{4}$ сальто вперед углом с поворотом на 180^* в соскок;

Женские групповые упражнения:

- пирамиды:- полуколонна, В.- упор на локте на прямой руке С. с поддержкой;
- Н. полумост с опорой одной рукой, С.- упор на бедрах Н. с опорой одной ногой на кисть Н., свободная нога вверх. В. -упор на локте на шее С.с поддержкой о свободную ногу С., или упор углом;
- Н.- полумост с опорой одной рукой С. стоя на бедрах Н.,В.- стойка на согнутых руках С.;
- Н. и С. в стойке на лопатках опираясь ногами, друг о друга, В.- угол - упор на локте;
- темповые упражнения: В. – рондат-сальто назад в группировке, броском Н. и С. под спину;
- В. из стойки китайским хватом $3\frac{1}{4}$ сальто назад согнувшись, прогнувшись;

- В. с четырех-3\4 сальто вперед согнувшись с поворотом 180*на предплечья;
- В. с четырех 4\4 сальто назад прогнувшись в соскок;
- В. - с четырех курбет в стойку «китайский хват».

Тренировочный этап

углубленной специализации пятый год подготовки- Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание, поднимание и опускание руки круговые движения ими в различных направлениях (с набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, бинтами); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамье.

2. Упражнения для туловища: из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивные мячи, гантели и прочее) или преодолевая сопротивление амортизатора.

3. Упражнения для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного предмета, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т.п.); продольный и поперечный шпагаты.

4. Упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах, согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата» опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упоре на брусках поднимание ног в высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусках (юноши); подъем переворотом на перекладине (девушки).

5. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров на время; бег на 800, 1000, 2000 метров по пересеченной местности; непрерывный 5-минутный бег на (расстояние); прыжки в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного мяча и гранаты.

6. Спортивные игры: баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильной камеры на пароллоновые маты, на амортизирующую дорожку, с мини-трампов и прочих снарядов.

Техническая подготовка

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала ТЭ 4-го года подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию соединений элементов, связок. Изучение и совершенствование произвольной программы кандидатов в мастера спорта России.

1. Хореография:

Повторение учебного материала 4-го года подготовки.

- классический танец: «релеве» (добавляются 3 и т.д. позиции); «адажио»; «гран батман жете», «гран батман жете балансе»; «двойной дубль»; «батман девлоппэ».
- историко-бытовые танцы: «Полонез», «Вальс», «Полька», «Мазурка».
- современные танцы: «Ча-ча-ча», «Самба», «Танго», «Чарльстон».
- народно-сценические танцы: «Русский», «Белорусский», «Молдавский», «Украинский», «Испанский», «Цыганский».

2. Избранный вид акробатики:

Мужские парные упражнения:

- В. упор углом на прямых руках стоящего Н., В.-стойка силой согнувшись;
- В. – упор на локте на прямой руке Н.;
- В. стойка на одной руке на голове или на прямой руке Н., Н. -сесть;
- В. с рук или плеч Н.- сальто назад в группировке на плечи Н.;
- В. с рук или плеч Н. 4\4 сальто назад с поворотом на 360* в соскок;
- В. стойка на согнутых руках Н., В.- фордер на согнутые руки Н.;
- В. рондат-фляк-полфляка в вис – дуга в соскок.

Смешанные парные упражнения:

- В. упор углом на прямых руках Н., В. стойка силой согнувшись на прямые руки Н.;
- В. подсечка согнувшись на прямые руки Н.;
- В. равновесие «ласточка» или фронтальное равновесие на прямой руке Н.;
- «Алибековский» поворот на согнутые руки Н.;
- В. стойка рукой в согнутой руке Н.;
- В.с согнутых рук Н. фордер на согнутые руки Н, курбет на согнутые руки Н.;
- В.с согнутых рук Н.3\4 сальто назад прогнувшись на предплечья;
- В. с наката в стойку на согнутые руки Н.;
- В. в согнутых руках Н. 4\4 сальто назад с поворотом на 360* в соскок.

Женские парные упражнения:

- В. подсечка в группировке или согнувшись на согнутые руки Н.;
- В.стойка на прямых руках Н, стойка на шее Н.стоящей в упоре на одной ноге;
- В. стойка на одной руке на бедре или руке Н.;
- В. стойка «мексиканка» или кольцо двумя на согнутых руках Н.;
- В.упор углом на стопах Н., стоящей на лопатках;
- В. с фуса лицевая стойка на согнутые руки Н.;
- В. рондат 4\4 сальто прогнувшись броском Н. под спину;
- В. с согнутых рук Н. сальто прогнувшись в соскок;
- В. с фуса 1\4 сальто вперед с поворотом на 360* в поддержку под живот на прямые руки Н.;

- В. с согнутых рук Н. $5\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке или согнувшись в обхват.

Женские групповые упражнения:

- пирамиды: Н - полумост с опорой на одну руку, С. - упор на бедрах Н. с опорой одной ногой на кисть Н, свободная нога вверх. В.- стойка рукой на шее С. с поддержкой за свободную ногу С.;

- полуколонна, В. с плеч С. стойка силой согнувшись на согнутых руках С.;

- Н. и С. на «мостах» на одной, свободная вверх, В - на ступнях свободных ног упор углом или упор на локте;

- В. то же Н. и С. в стойках на руках с зацепом одной ногой, свободная вверх;

- В. то же, Н. и С. в «мостах» на одной ноге, свободные ноги вверх упираясь друг в друга;

- темповые упражнения: из стойки «китайским» хватом $6\frac{1}{4}$ сальто назад в группировке или согнувшись в соскок;

- В. рондат-сальто прогнувшись броском Н.и С. под спину;

- В. с четырех $3\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° на предплечья;

- В. с наката $4\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись или в группировке с стойку «китайским» хватом;

- В. с наката $5\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на предплечья.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах спортивного совершенствования больше часов отводится на специальную физическую подготовку, чем на общую. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т. к. любой тактический замысел требует от обучающегося творческого подхода к набору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро ориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. При зачислении в группу спортивного совершенствования главным критерием является выполнение нормативных требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации (разрядные требования)

Общая физическая подготовка

1. Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30,60 и 100 метров; бег на 1000 и 2000 метров; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.

2. Плавание – 50 и 100 метров без учета времени.

3. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол и т.д

4. Основная гимнастика: общеразвивающие упражнения с применением предметов, отягощениями, пройденные в предыдущие годы с некоторым

увеличением веса отягощений, количества выполняемых упражнений и координационной сложности.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения скоростной направленности (на время): лазание по канату с помощью и без помощи ног; запрыгивание на гимнастического козла; ускорение - 40 м; сальто назад с места в темпе 10 раз; кувырок вперед 10м; кувырок назад 10 м; сгибательно-разгибательные движения (складки) лежа спиной на мате - 15р.

2. Упражнения, развивающие скоростную выносливость (на время): лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием, 10 складок (сгиб-разгиб), лазание по канату с помощью ног; ускорение по акробатической дорожке, поворот на 180°, кувырки вперед 20 м; запрыгивание на гимнастического козла- 10 раз (0,7-1.0 метра), кувырки вперед-20м; 10 выходов силой двумя (из вися) рывком, 10 подниманий ног до касания; 10 перепрыгиваний через барьер дозируемой высоты, 10 сальто назад в темпе; 10 подниманий ног на гимнастической лестнице, 10 подъемов переворотом в упор на перекладине.

3. Упражнения с направленностью на максимальное кол-во повторений (силовая подготовка): отмахи в стойку на руках на параллельных брусьях; лазание по канату без помощи ног; сальто назад с места с приземлением на дозируемое возвышение (0.3-0.7м) учитывается количество выполненных сальто на ноги; угол в упоре на полу – на время; стойка на руках на полу –на время; поднимание ног на гимнастической стенке; отжимание штанги-юноши-собственный вес, девушки-3\4 собственного веса; стойка силой согнувшись (спичаг).

Техническая подготовка

1. Хореография: Совершенствование техники выполнения программного материала ТЭ-5 года подготовки с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков.

2. Парно – групповые упражнения: (КМС, подготовка программ МС) Подробнее – см. классификационную программу.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к спортивной акробатике, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и обучающихся старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основное содержание теоретического раздела Программы определяется получением обучающимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Краткое содержание тем

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История развития спортивной акробатики за рубежом и в России. Характеристика спортивной акробатики, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития спортивной акробатики как вида спорта. Достижения акробатов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений акробатов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивной акробатике в России. Организация федерации спортивной акробатики.

Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции акробатов перед соревнованиями.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

Гигиена, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль обучающегося. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня акробата. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Её содержание и значение. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными обучающимися как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития акробатов.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма обучающегося. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивной акробатикой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы тренировочного процесса. Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения).

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники спортивной акробатики.

Техническая подготовка. Основные сведения о технике спортивной акробатики, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация акробатических упражнений. Анализ акробатических упражнений. Методические приемы и средства обучения технике спортивной акробатики. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники,

целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей выступлений.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Задачи и значение соревнований. Виды и характер соревнований. Изучение условий соревнований. Положение о проведении соревнований по спортивной акробатике на первенство края, района, школы. Правила соревнований по спортивной акробатике. Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав.

Установка на соревнования и разбор результатов выступления. Психологические приёмы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности обучающегося к выступлению. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований.

Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих выступлений: место проведения соревнований, время, примерные условия соревнований, предполагаемые противники (разряд, возраст, волевые качества противников, сильные и слабые стороны техники, возможная соревновательная нагрузка).

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности выступлений противника (технические возможности). Возможные варианты изменения технического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять технические задания.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной акробатике. Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на

результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка – одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений обучающегося.

Достигается эта цель посредством создания необходимых психических состояний в определенных ситуациях спортивной тренировки и соревнованиях. Конкретной задачей этого процесса является формирование психической готовности обучающегося: к тренировочному процессу, к соревнованиям и к конкретному соревнованию.

1. Психологическая подготовка обучающегося к тренировочному процессу

Стабильные результаты в современном спорте могут быть достигнуты только при условии многолетней систематической тренировки, соблюдении жизненного и спортивного режима. К этому обучающийся должен быть психологически подготовлен и иметь:

1. Положительную мотивацию к тренировочному процессу:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование установки на достижение успеха;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- развитие традиций команды;
- принятие коллективных решений;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- особенности личности тренера.

2. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса:

- спортивный характер; отношение к спортивной жизни вообще;
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке;
- отношение к своим возможностям восстановления;
- отношение к возможным нервно - психическим перенапряжениям;
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий;
- отношение к спортивному режиму;
- отношение к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию.

II. Психологическая подготовка к соревнованиям

Осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой. Непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием

называется специальной психологической подготовкой. Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых – коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми, в частности, обусловлена успешность и стабильность выступлений, на адаптацию к экстремальным соревновательным условиям.

Через изменения системы отношений в тренировочном процессе формируется спортивный характер. Но, по-настоящему проверяется и закрепляется он в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными и др.

В целенаправленной психологической подготовке тренер-преподаватель, психолог используют комплекс психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий: беседы, лекции направленные на психологическое образование обучающихся (объяснение особенностей психических состояний в спорте, обучение специфическим ритуалам, приемам, поведенческим актам). Главным методом воздействия на сознание обучающегося в этих случаях является убеждение, косвенное внушение.

Специальная психологическая подготовка

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности обучающегося к выступлению. Состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности. Оно

представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

- уверенность в своих силах;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость;
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий обучающегося исходя из предполагаемых условий данного соревнования.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев:

- сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования;
- правильное определение и формулировка соревновательной цели;
- формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- вероятностное программирование соревновательной деятельности;
- саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний;
- сохранение и восстановление нервно - психической свежести.

Реализация совокупности звеньев психологической подготовки обучающегося к конкретному соревнованию представляет собой большую по объему организационную работу, предполагающую появление свободного времени у обучающихся (в связи со снижением объема тренировочной нагрузки перед соревнованиями) и одновременно нарастание психологического напряжения. Возникает задача – продуманно, целесообразно заполнить свободное время обучающихся культурно - массовыми, общественными и другими мероприятиями с целью создания у них отношения к предстоящему соревнованию как к празднику, где они смогут показать свою готовность, силу воли и спортивное мужество.

Спортивная акробатика – это технико – эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Основана на непрерывном обновлении соревновательной программы обучающихся и предполагает постоянную трудоемкую 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.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности парно-групповой акробатики, с другой — психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от акробатов высоких результатов.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со обучающимися необходимо привлекать специалистов – педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих обучающихся

физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

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

Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения обучающихся в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

- витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности;
- препараты пластического действия;
- препараты энергетического действия;
- адаптогены и иммуномодуляторы;
- препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток;
- стимуляторы кроветворения;
- антиоксиданты;
- печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстреего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в

форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных

гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах № 20-23.

Таблица № 21

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого и второго годов обучения (НП-1, НП-2)

Разделы подготовки	% от общего годового объема	
	НП-1	НП-2
1.Общая физическая подготовка: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - элементы легкой атлетики; - упражнения на развитие всех групп мышц; - подвижные игры, эстафеты.	25-27	25-37
2.Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития быстроты, силы; - упражнения на низком бревне, на скамейке; - упражнения на приземление; - упражнения на батуте.	13-17	13-17
3. Техническая подготовка: - хореография; - акробатические упражнения; - парные и групповые упражнения; - групповые упражнения.	42-54	42-54
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - история возникновения вида спорта «спортивная акробатика» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека питания, сна и отдыха; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	1-2	1-2

и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания и питание; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Таблица № 22

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
первого, второго и третьего годов обучения (Т-1, Т-2, Т-3)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1.Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	9-11
2.Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - гимнастические упражнения; - упражнения на батуте.	18-24
3. Техническая подготовка: - хореография; - индивидуальные акробатические упражнения; - парные и групповые упражнения; - обязательная программа 2 юн. разряда; - обязательная программа 1 юн. разряда; - обязательная программа 3 -2 спортивных разрядов	42-54
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае; - режим дня и питание обучающихся;	4-6

<ul style="list-style-type: none"> - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. <p>Основы техники вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов. 	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Таблица № 23

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
четвертого и пятого годов обучения (Т-4, Т-5)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<p>1.Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр. 	9-11
<p>2.Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - гимнастические упражнения; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте. 	18-24
<p>3. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хореография; - индивидуальные акробатические упражнения; - парные и групповые упражнения; - обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов; - совершенствование технике в избранном виде акробатики; - изучение и совершенствование парно-групповых элементов программы КМС. 	42-54
<p>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае, 	4-6

<p>России, в мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. <p>Основы техники вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов. 	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Таблица № 24

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ весь период)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
<p>1.Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на укрепление всех групп мышц; - подвижные и спортивные игры. 	9-11
<p>2.Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоечная подготовка; - упражнения на гибкость; - гимнастические упражнения; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте, амортизирующих дорожках; - упражнения с отягощением. 	18-24
<p>3. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хореография; - индивидуальные акробатические упражнения; - парные и групповые упражнения: <p>совершенствование техники выполнения балансовых и темповых элементов, соревновательных упражнений по программе КМС; изучение и совершенствование парно-групповых элементов программы МС.</p>	42-54
<p>4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта; - профилактика травматизма. Перетренированность/ 	3-5

<p>недотренированность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - психологическая подготовка; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. <p>Антидопинговая политика и её реализация.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4.2. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Учебно-тематический план представлен в Таблице 24.

Таблица 25

Учебно-тематический план
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения (НП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		59-63
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в	

	длину с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2. Специальная физическая подготовка:		30-40
- упражнения для развития ловкости	Прыжки на скакалке, балансирование с стойке на одной ноге, прыжки с поворотом, подбрасывание и ловля предмета, отжимания с хлопками, кувырки вперед-назад, эстафеты с препятствиями	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
- упражнения для развития быстроты, силы	Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом; поднимание и опускание рук (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; подтягивания в висе лежа; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в «замке», наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад	
- упражнения на низком бревне, на скамейке	Разновидности ходьбы, поворотов, прыжков	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с высоты 20-50 см на точность приземления, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми ногами, качи- руки на пояс, качи с движением рук, сесть-встать, на колени-встать.	
3. Техническая подготовка:		98-126
- хореография	Элементы классического танца у опоры: - Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги.	

	<p>- Наклоны назад по 1 позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении. На середине.</p> <p>- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки.</p> <p>- Шаги вальса вперед, в сторону;</p> <p>- Постановка рук- подготовительная, 1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование;</p> <p>- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем;</p> <p>- Равновесия: стойка на носках (держать 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»;</p> <p>- Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°;</p> <p>- Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.</p>
- акробатические упражнения	<p>Группировка - сидя, лежа; кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; стойка на голове, на руках; переворот боком; медленные перевороты вперед, назад</p>
- парные и групповые упражнения;	<p>Хваты: лицевой, одноименный, глубокий;</p> <p>- Н. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н. наклоняясь вперед - руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;</p> <p>- В.-стойка на лопатках, с помощью Н., стоящий в и.п.- выпад (правой, левой);</p> <p>- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В. Стоя на одной, другая согнута в колене - стопа опорой в «замке». В. Прыжок вверх с «фуса»;</p> <p>- Н. сидя на полу, В. – стойка руками на бедрах Н., в полушпагате с поддержкой Н.;</p> <p>- Н. в полуприседе В.- стойка ногами на бедрах Н. - держать;</p> <p>- Н. сед на пятках, В.-«ласточка» на плече Н. с поддержкой руками (держать);</p> <p>- с «фуса» - прыжок-вверх;</p> <p>- Н. сед на пятках, В. За Н., В. Через упор на руках прыжок через Н.(без фазы-полета);</p> <p>- В.-кувырок вперед, Н. прыжок ноги врозь через Н.</p>
- групповые упражнения.	<p>- Н. и С. Стоя в выпаде на (правой, левой)- лицом друг к другу. В. Стоя ногами на бедра Н. и С. – хват руками глубокий;</p> <p>- Н.-«мост», С. «мост» с опорой о бедра Н., В «мост» с опорой руками о бедра С.</p> <p>- Н. и С. Стоя лицом друг к другу-руки перед собой</p>

	<p>«решетка». В. Вход на «решетку», фиксация положения – 3 сек.- сход с «решетки»;</p> <p>- В. Стойка плечами на кистях лежащей Н.,(ноги В. В полушпагате) с опорой о ее колени С. поддерживает В. за одну ногу;</p> <p>- В лежит спиной на предплечьях Н. и С. - поворот на 180° на-предплечьях - Н.-и-С.;</p> <p>- В с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С.</p>	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		2-5
История возникновения вида спорта «спортивная акробатика» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная акробатика». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной технике выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

Таблица 26

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го года обучения (НП-2)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
--------------------	--------------------	-----------------------------

1.Общая физическая подготовка:		78-115
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров. Прыжки с разбега	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках, бег «паучком» спиной вперед. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2.Специальная физическая подготовка:		41-53
- упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног впереди и сзади. Для туловища- наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, ноги скрестно, с поворотами, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в вися, поднимание ног из виса до 90°и выше; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; вис	

	на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлестыванием голени назад, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность	
- упражнения на низком бревне, на скамейке	Разновидности ходьбы, поворотов, прыжков на бревне, скамейке, через бревно, через скамейку	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышенности 20 см с поворотом на 180°, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
3. Техническая подготовка:		131-168
- хореография	<p>Элементы классического танца у опоры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. - Наклоны назад по 1 позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° <p>Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.</p> <p>На середине.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону; - Постановка рук - подготовительная, 1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование; - Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем; - Равновесия: стойка на носках (держать 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°; - Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь. 	
- акробатические упражнения	Стойка на голове, на руках; переворот боком; медленные перевороты вперед, назад; темповой переворот вперед на две ноги, на одну ногу, рондат, курбет	
- парные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> Хваты: лицевой, одноименный, глубокий; - Н. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н. наклоняясь вперед - руки на 	

	<p>коленях Н., ноги на прямые руки Н.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящий в и.п.- выпад (правой, левой); - Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») – В. Стоя на одной, другая согнута в колене - стопа опорой в «замке». В. Прыжок вверх с «фуса»; - Н. сидя на полу, В. – стойка руками на бедрах Н., в полушпагате с поддержкой Н.; - Н. в полуприседе В.- стойка ногами на бедрах Н. - держать; - Н. сед на пятках, В.- «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками (держать); - с «фуса» - прыжок-вверх; - Н. сед на пятках, В. За Н., В. Через упор на руках прыжок через Н.(без фазы-полета); - В.- кувырок вперед, Н. прыжок ноги врозь через Н. 	
- групповые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - Н. и С. Стоя в выпаде на (правой, левой) - лицом друг к другу. В. Стоя ногами на бедра Н. и С. – хват руками глубокий; - Н.- «мост», С. «мост» с опорой о бедра Н., В «мост» с опорой руками о бедра С. - Н. и С. Стоя лицом друг к другу-руки перед собой «решетка». В. Вход на «решетку», фиксация положения – 3 сек.- сход с «решетки»; - В. Стойка плечами на кистях лежащей Н.,(ноги В. В полушпагате) с опорой о ее колени С. поддерживает В. за одну ногу; - В лежит спиной на предплечьях Н. и С. - поворот на 180°на-предплечьях-Н.-и-С.; - В с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. 	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		3-6
Развитие вида спорта «спортивная акробатика»	Развитие вида спорта «спортивная акробатика» в мире, России, Краснодарском крае. Автобиографии и спортивный путь выдающихся спортсменов, чемпионов мира, Европы. Выдающиеся акробаты Краснодарского края	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения акробатических элементов. Теоретические знания по технике изучения подводящих упражнений	
Режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания	Рекомендации по режиму дня, отдыха и сна обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

Таблица 27

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		47-57
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		94-125
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени,	

	грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами
- упражнения для развития силы и быстроты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в виси; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в виси углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в виси на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута
3. Техническая подготовка:	
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Vt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Vt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Vt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Vt.gete; grand Vt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Vt. tendu с движениями руками; Vt. tendu gete; Vt. fondu на всей стопе; grand Vt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.</p> <p><u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом).</p>
218-281	

	<p><u>Прыжки</u>: 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° 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°.</p> <p><u>Повороты</u>: приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.</p> <p><u>Элементы танца</u>: 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 и т.д.).</p>	
- индивидуальные акробатические упражнения;	Медленные перевороты; темповые перевороты; рондат; фляк; обучение сальто вперед, сальто назад.	
- парные и групповые упражнения;	Изучение индивидуальных элементов балансового и темпового упражнений действующей классификационной программы; во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 2 и 1 юношеских разрядов из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила соревнований). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с обязательным упражнением под музыкальное сопровождение.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		21-31
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,	

	сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

Таблица 28

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		47-57
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	

- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2. Специальная физическая подготовка:		94-125
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута	
3. Техническая подготовка:		218-281
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Ft. tendu gete крестом 1, 3 п-я;	

	<p>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; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> 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.</p> <p><u>Равновесия:</u> вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом).</p> <p><u>Прыжки:</u> 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° 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°.</p> <p><u>Повороты:</u> приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180°, 360°, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца.</p> <p><u>Элементы танца:</u> 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 и т.д.).</p>
- индивидуальные акробатические упражнения;	Медленные перевороты; темповые перевороты; рондат; фляк; обучение сальто вперед, сальто назад, связка из нескольких акробатических элементов
- парные и групповые упражнения;	Изучение индивидуальных элементов балансового и темпового упражнений действующей классификационной программы; во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1 юношеского и 3 спортивного разрядов из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила соревнований). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с обязательным упражнением или двумя упражнениями (по 3 спортивному разряду) под музыкальное сопровождение.
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	21-31

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития спортивной акробатики в Краснодарском крае. Выдающиеся акробаты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.

Таблица 29

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		47-57

- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	стритбол, баскетбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		94-125
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	

- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад	
3. Техническая подготовка:		218-281
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Vt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Vt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Vt. frappe; rond de jambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Vt.gete; grand Vt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Vt. tendu с движениями руками; Vt. tendu gete; Vt. fondu на всей стопе; grand Vt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.</p> <p>Танцевальные шаги, элементы русского народного танца; движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса. Взмахи руками в сочетании с прыжками, боковая волна; повороты на 360°, 540°, 720°; прыжки: касаясь, шагом, перекидной; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;</p>	
- индивидуальные акробатические упражнения;	Медленные перевороты; темповые перевороты; рондат; фляк; обучение сальто вперед, сальто назад, связка из нескольких акробатических элементов	
- парные и групповые упражнения;	Изучение индивидуальных элементов балансового и темпового упражнений действующей классификационной программы; во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 3 и 2 спортивных разрядов из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила соревнований). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с двумя обязательными упражнениями по программе 3 и 2 спортивных разрядов под музыкальное сопровождение.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		21-31
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	

Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире	История развития спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире. Выдающиеся акробаты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры. Выдающиеся акробаты России.	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

Таблица 30

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		56-69
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны	

	туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		112-150
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	

- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад на батуте	
3. Техническая подготовка:		262-337
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> 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</p>	
	<p>balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve. <u>Элементы классического танца на середине:</u> 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. <u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затылка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем. <u>Прыжки:</u> 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° и т.д. с приземлением в шпагат. <u>Повороты:</u> усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°. <u>Элементы танца:</u> 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.</p>	

- индивидуальные акробатические упражнения;	Медленные перевороты; темповые перевороты; рондат; фляк; обучение сальто вперед, сальто назад, связка из нескольких акробатических элементов	
- парные и групповые упражнения;	Изучение индивидуальных элементов балансового и темпового упражнений действующей классификационной программы; во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 2 и 1 спортивных разрядов из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила соревнований). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с двумя обязательными упражнениями по программе 2 спортивного разряда По мере усвоения программы и выполнения разрядных нормативов 2 спортивного разряда, спортсмены разучивают программу 1 спортивного разряда..	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		25-37
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире	История развития спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире. Выдающиеся акробаты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры. Выдающиеся акробаты России.	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

Таблица 31

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5-го года обучения

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		56-69
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, распрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		112-150
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу,	

	продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сально назад на батуте
3. Техническая подготовка:	
- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Vt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Vt. tendu с полуприседом на опорной; double Vt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Vt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Vt. fondu и Vt. frappe с releve; сочетание Vt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Vt.gete; grand Vt gete balanse; Vt. developpe в сочетании с demi plie, releve.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> Vt. tendu крестом; double Vt. tendu крестом; Vf. 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.</p> <p><u>Равновесия:</u> совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затылка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до</p>
262-337	

	<p>горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем.</p> <p><u>Прыжки</u>: 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° и т.д. с приземлением в шпагат.</p> <p><u>Повороты</u>: усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360°, 540°.</p> <p><u>Элементы танца</u>: русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца);</p>	
	<p>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.</p>	
- индивидуальные акробатические упражнения;	Медленные перевороты; темповые перевороты; рондат; фляк; обучение сальто вперед, сальто назад, связка из нескольких акробатических элементов	
- парные и групповые упражнения;	Совершенствование индивидуальных элементов балансовых и темповых элементов действующей классификационной программы; во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1 спортивного разряда и КМС из действующей классификационной программы по парно-групповой акробатике (см. правила соревнований). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с 3 упражнениями: балансовое, темповое и комбинированное под музыкальное сопровождение. По мере усвоения программы спортсмены выполняют разряд КМС.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		25-37
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире	История развития спортивной акробатики в Краснодарском крае, России, в мире. Выдающиеся акробаты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры. Выдающиеся акробаты России.	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в	

	общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

Таблица 32

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		75-92
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево	

	и вправо.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава. Гимнастические упражнения: на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2. Специальная физическая подготовка:		150-200
- стоечная подготовка	Стойки на стоялках: на одной руке, «узкоручка», «ивушка», «мексиканка», стойки на гимнастическом ковре на время, стойки с опорой и т.д.	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия, упоры на параллельных брусьях	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну, упражнения на равновесие; ходьба по высокому бревну и т.д.	
- упражнения на батуте, амортизирующих дорожках	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад на батуте, сальто вперед-назад, серия фляков на амортизирующей дорожке, рондат-фляк-сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись) и др.	
- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузниками, с отягощающим желетом.	
3. Техническая подготовка:		349-449

- хореография	<p><u>Элементы классического танца у опоры:</u> совершенствование программного материала предыдущих лет; <i>rond de gambe en l'air</i>; <i>Bt.developpe</i> в сочетании с равновесиями и <i>tombe</i> во всех направлениях; <i>developpe balanse</i>; <i>double battement frappe</i>; <i>grand battement</i> в сочетании с равновесиями; <i>grand battement gete passe</i>; <i>double battement fondu</i>; <i>grand rond de gambe parterre</i>; комплексы разнообразных растяжек.</p> <p><u>Элементы классического танца на середине:</u> совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп; сочетание элементов классического танца с волнами туловищем,</p>	
	<p>руками, равновесиями, поворотами, акробатическими элементами; небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших.</p> <p><u>Равновесия:</u> совершенствование ранее изученного материала; переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.</p> <p><u>Прыжки:</u> 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.</p> <p><u>Повороты:</u> совершенствование предыдущего материала; повороты на 540°, 720° одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног.</p> <p><u>Элементы танца:</u> составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.</p>	
- индивидуальные акробатические упражнения;	Переворот вперед – сальто вперед, рондат-фляк-сальто назад прогнувшись, сальто боком, маховое сальто, сальто назад прогнувшись с поворотом, двойное сальто.	
- парные и групповые упражнения;	Совершенствование техники выполнения балансовых и темповых элементов, соревновательных упражнений по программе КМС; изучение и совершенствование парно-групповых элементов программы МС.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		25-42
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в спортивной акробатике.	

Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.	

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

Официальные соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам – женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка (женская), четверка (мужская), в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС):

- *пара-балансовое упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *пара-темповое упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *пара-многоборье* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *пара-комбинированное упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *смешанная пара-балансовое упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *смешанная пара-темповое упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *смешанная пара-многоборье* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *смешанная пара-комбинированное упражнение* (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);
- *тройка-балансовое упражнение* (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- *тройка-темповое упражнение* (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- *тройка-многоборье* (женщины, юниорки, девушки, девочки);

- *тройка-комбинированное упражнение* (женщины, юниорки, девушки, девочки);
- *четверка-балансовое упражнение* (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- *четверка-темповое упражнение* (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- *четверка – многоборье* (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- *четверка-комбинированное упражнение* (мужчины, юниоры, юноши, мальчики);
- *командные соревнования* (мужчины, женщины).

Начиная с этапа начальной подготовки 2-го года обучения, но чаще на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам спортивной акробатики. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего, средних) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм, определяется ЕВСК. Возраст между партнерами, выступающими по программе спортивных разрядов – не лимитирован. Официальные соревнования по спортивной акробатике среди пар и групп проводятся по возрастным группам: мальчики, девочки – 8-15 лет; юноши, девушки – 11-16 лет, 12-18 лет; юниоры, юниорки – 13-19 лет и мужчины и женщины – 14 лет и старше.

Спортсмены, выступающие по программе III юношеского спортивного разряда, выполняют упражнение, включающее в себя только индивидуальные элементы.

Спортсмены, выступающие по программе II и I юношеских спортивных разрядов выполняют одно обязательное упражнение – Комбинированное.

Спортсмены, выступающие по программе III и II спортивных разрядов, выполняют два обязательных упражнения – Балансовое и Темповое.

Спортсмены, выступающие по программам I спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (Балансовое и Темповое) упражнения и одно произвольное (Комбинированное) упражнение, которое соответствует действующим Правилам, а также требованиям, разработанным Техническим комитетом Федерации спортивной акробатики России (ФСАР) и утверждённым Исполкомом ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе мастеров спорта России, выполняют три произвольных упражнения (балансовое, темповое и комбинированное) согласно действующим Правилам, а также требованиям к трудности выполняемых упражнений.

На официальных соревнованиях, каждый состав (пара или группа) выполняют упражнения под музыку на гимнастическом помосте 12 x 12 метров. Мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в Правилах вида спорта «Спортивная

акробатика». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблице Трудности FIG.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 33

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнетница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на обучающегося	–	–	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП) - для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП) соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ № 10 пгт. Новомихайловский Туапсинский муниципальный округ в соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих акробатов на всероссийских и международных соревнованиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы (указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения).

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005.

2. Левшин В.И. «Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера» Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2007.

3. Иконникова Е., Репкина Е. «Умей бороться честно»-М., ООО «ЛАЙТ», 2011.

4. Сучилин Н.Г. Методическое приложение к журналу «Гимнастика» - М., 2011.

5. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность – М., Советский спорт 2008.

6. Погребной А.И., Локтев С.А., Макарова Г.А. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт - Краснодар 2011.

7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011.
10. Гимнастика: Учебник для вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
11. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
13. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011.
14. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008.
15. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский Спорт, 2010.
16. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010.
19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004.
20. Пиллюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004.
21. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981.
22. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
2. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
1. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
2. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
3. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>

6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - www.kgafk.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Просмотр первенств и чемпионатов России по спортивной акробатике.
2. Просмотр чемпионатов и первенств мира, Европы.
3. Просмотр крупных международных соревнований.
4. Просмотр обучающего видеоматериала.