

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» СУРГУТСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

Тренерским советом МАУ СП
«Спортивная школа № 2»
Сургутского района
протокол от «__» ____ 20__ г. № ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СП «Спортивная школа № 2»
Сургутского района

М.Р. Пухаев
приказ от «__» ____ 20__ г. № ____

**Программа спортивной подготовки по виду спорта
СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Спортивная акробатика»
от 01 июня 2021 года № 398**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Составители:

Заместитель директора Суворова Н.В.

Инструктор-методист Часовская А.В.

Тренер Буторина И.В.

Тренер Терехина Е.В.

Сургутский район

2021г.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Пояснительная записка | 4 |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 7 |
| 1.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) | 7 |
| 1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика | 9 |
| 1.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки | 10 |
| 1.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного) | 11 |
| 1.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 11 |
| 1.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки | 12 |
| 1.7. Перечень тренировочных мероприятий | 13 |
| 1.8. Годовой план спортивной подготовки | 15 |
| 1.9. Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. | 19 |
| 1.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 20 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 21 |
| 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность. | 21 |
| 2.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки. | 23 |
| 2.2.1. Теоретическая подготовка | 23 |
| 2.2.2. Терминология: | 25 |
| 2.2.3. Этап начальной подготовки 1-го года обучения. | 31 |
| 2.2.4. Этап начальной подготовки 2-го года обучения | 35 |
| 2.2.5. Тренировочный этап (начальной специализации) 1 года обучения | 49 |
| 2.2.6. Тренировочный этап: 2-4 годы обучения. | 57 |
| 2.2.7. Тренировочный этап 5 года обучения. | 70 |
| 2.2.8. Этап совершенствования спортивного мастерства: 1-2 год обучения. | 72 |
| 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов. | 75 |
| 2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения. | 77 |
| III. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ | 78 |
| 3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика». | 78 |
| 3.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки. | 79 |
| 3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида | 83 |

| | |
|---|-----------|
| спорта "спортивная акробатика" (спортивных дисциплин). | |
| 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения. | 87 |
| 3.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям | 88 |
| 3.5.1. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 88 |
| 3.5.2. Перечень материально-технического обеспечения. | 89 |
| IV. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 92 |

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивной акробатики МАУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» Приказ № 398 от 01.06.2021г.» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125),
- Устав МАУ СП « Спортивная школа №2» Сургутского района.

Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по спортивной акробатике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки – срок обучения 2 года;
- тренировочный этап (период начальной специализации) – срок обучения – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - срок обучения – без ограничений.

Многолетний процесс подготовки юных акробатов охватывает 4 этапа, в которых решаются определённые задачи:

- этап начальной подготовки (предварительная подготовка);
- тренировочный этап: этап начальной спортивной специализации; этап углубленной специализации;
- этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта спортивная акробатика;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- овладение навыками самоконтроля;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а так же требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «Спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

Занятия спортивной акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

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

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

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер Спорта России» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» – с 10 лет, 1-3 спортивный разряды – с 9 лет, юношеские спортивные разряды – с 8 лет.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнений – балансовое, вольтижное и комбинированное.

Специфику подготовки спортсменов в виде спорта спортивная акробатика определяет ряд признаков:

1. Прежде всего – это проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).
2. Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объемами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.
3. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.
4. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 6 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 8 годам. До этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Этой цели служит этап начальной подготовки.

Средства решения этих задач, в принципе, ничем не отличаются от средств других видов спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, обще-развивающие упражнения. Особое место на начальном этапе занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Второй этап подготовки начинается с 8. Такие начальные сроки спортивной специализации создают условия для достижения высокого спортивного мастерства в акробатике к 14 годам.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **Принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);
- 2) **Принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- 3) **Принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Актуальность программы в том, что она направлена на максимально возможные достижения с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Новизна и педагогическая целесообразность.

Отличительной особенностью данной программы является изменение способов и позиции работы тренеров в детском коллективе, подборе упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

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

По окончании освоения программы спортсмены должны знать:

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

Уметь:

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели тренировок непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс может состоять из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного.

Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течении года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов: этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха центральной нервной системы. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода полтора, два месяца.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с учетом специализации в избранном виде акробатики.

Теоретический материал распределен по группам. В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль. Прохождение материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Тренировочные занятия в отделении спортивной акробатики строятся на основании данной Программы. Обучающий материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп совершенствование спортивного мастерства, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, фото и видеотехнику.

Практический материал программы систематизирован по принципу специализации по видам акробатики. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда, через 4-5 лет кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет мастера спорта, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

Таблица № 1.

| Возраст занимающихся, лет | Стаж занятий, лет | I разряд | КМС | МС |
|---------------------------|-------------------|----------|-----|----|
| 9-16 | 3-4 | + | | |
| 10-16 | 5 | | + | |
| 11-18 | 5-6 | | + | |
| 12-18 | 6 | | + | |
| 13-19 | 7-8 | | | + |
| 14-19 | 9 | | | + |
| 15 и старше | 10 | | | |

Приведенные данные могут быть и другими, так как они зависят от состояния тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава и подбора учащихся.

Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 4 этапа:

- предварительной подготовки;
- начальной спортивной специализации;
- углубленной тренировки в избранном виде акробатики; - спортивного совершенствования.

Каждый этап решает определенные задачи.

На этапе предварительной подготовки осуществляется физкультурнооздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации (2 года обучения) и углубленной тренировки (3 года обучения) в избранном виде группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|-----------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | |

| | | | |
|--|--------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 10 | 4 |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная акробатика" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная акробатика" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

1.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Таблица № 3

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 260 | 312 | 312 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТГ 3 года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана.

Продолжительность одного занятия при реализации программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

1.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного).

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с тренировочным планом. Тренировочный план рассчитан на 52 недели, в том числе включая самостоятельную работу по индивидуальным планам занимающихся в каникулярный период и праздничные дни. 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

1.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»

Таблица № 4

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | без ограничений |
| Общая физическая подготовка (%) | 34-37 | 33 - 35 | 26 - 27 | 15 - 21 | 12 - 14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 29-32 | 29 - 32 | 29 - 30 | 26 - 28 | 20 - 23 |
| Техническая | 24-28 | 25 - 30 | 35 - 38 | 42 - 45 | 50 - 53 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| подготовка (%) | | | | | |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-4 | 1-4 | 2-3 | 2-5 | 4-6 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-5 | 1-5 | 1-4 | 2-6 | 4-6 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-4 | 2-3 | 2-6 | 4-6 |

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке по общепринятой схеме тренировок.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности;
- повторяемости;
- наглядности;
- индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

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

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части тренировки. По лыжной подготовке, плаванию, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия, особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (летнего, зимнего).

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

1.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду с соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "спортивная акробатика";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 6

| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
|-------|--------------------------------|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | | | |

| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|----|----|--|
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского |

| | | | | | |
|-----|---|--|------------|---|--|
| | | | | | обследования |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

1.8. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

Ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели и занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 4 недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка; - тактическая подготовка; - психологическая подготовка.

Таблица № 7

| Разделы подготовки | | Этапы подготовки | | | | | | | ССМ Без ограничений |
|--------------------|-----------------------------------|------------------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|------------------------|
| | | НП | | Т(СС) | | | | | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 82 | 109 | 135 | 135 | 119 | 119 | 119 | 117 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 70 | 94 | 156 | 156 | 162 | 162 | 162 | 191 |
| 3 | Техническая подготовка | 59 | 78 | 182 | 182 | 262 | 262 | 262 | 416 |
| 4 | Теоретическая | 7 | 10 | 16 | 16 | 25 | 25 | 25 | 34 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | подготовка | | | | | | | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 7 | 9 | 10 | 10 | 25 | 25 | 25 | 33 |
| 6 | Психологическая подготовка | 7 | 9 | 16 | 16 | 25 | 25 | 25 | 33 |
| 7 | Контрольно - переводные испытания | 2 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Общее количество часов | | 234 | 312 | 520 | 520 | 624 | 624 | 624 | 832 |
| Количество часов в неделю | | 4,5 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 16 |

1.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участников в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

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

Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения.

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

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать и исправлять ошибки в упражнениях, знать и применять приемы страховки и помощи. Освоить навыки судейства, знать и выполнять требования для получения судейской категории по спортивной акробатике. В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести тренировочное занятие по спортивной акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку в школе. Должны уметь поставить оценку в баллах за выполнение акробатического упражнения на

контрольных соревнованиях. И в дальнейшем должны знать и принимать участие в организации проведения учебных соревнований.

Тренер в процессе тренировки объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Далее предлагает поставить оценку в баллах за выполнение упражнения товарищами по группе. Далее приступает к детальному разбору произведенных сбавок, вместе с выставившим оценку воспитанником.

Каждый акробат должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими из председателя судейской бригады (ПСБ), 1-2 судьи по трудности (СТ), 3-4 судьи по технике исполнения (И), 3-4 судьи артистизма (А);
- руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем и апелляционным жюри;
- за документацию и отчет соревнований отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;
- все предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях, подписанные врачом, подаются в мандатную комиссию;
- финальная оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле, оценка за артистизм + оценка за трудность + оценка за технику исполнения = общая оценка за выступление – (минус) сбавки = финальная оценка;
- ошибки Артистизма вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
- ошибки Исполнения вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:
 - * мелкие ошибки 0,1
 - * значительные ошибки 0,3
 - * грубые ошибки 0,5
 - * падение или полное искажение элемента 1.00
- каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество секунд (3 сек), за фиксацию 2 сек – сбавка 0,3 балла, 1 сек – 0,6 балла, удержание менее 1 сек – сбавка в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла, минус трудность за элемент;
- судья по трудности определяет трудность упражнения, согласно тарифному листу участника и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, по соответствующей таблице, переводится в оценку за Трудность. Максимальная оценка за Трудность для юношеских соревнований 10.00 баллов, для взрослых не ограничена;
- акробатические упражнения составляют на основании «Таблиц трудности элементов» принятых ФИЖ.

Таблица № 8.

Таблица трудности. Общие требования

| Спортивный разряд | Норматив трудности упражнений (ед.) | Требования к количеству элементов (минимум-максимум) | Разрядный норматив Сумма баллов |
|-------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|
|-------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|

| | баланс | темповое | комби | баланс | | Темп/ комби | Индивид. Элементы | (техника) |
|----------------|--|----------|-------|------------------|---|----------------|----------------------|-----------|
| | пары | группы | пары | группы | | | | |
| III юн. | Комплекс элементов общей и специальной физической подготовки | | | | | | | |
| II юн. | 10 | 8 | | 5-10 | | 6-10 | 3-6 | 15.0 |
| I юн. | 15 | 10 | | | 2-4 пирамиды 3-10 статических удержаний | | | 15.6 |
| III сп. | 20 | 15 | | | | | | 16.0 |
| II сп. | 30 | 20 | | | | | | 16.4 |
| I сп. | 40 | 30 | 50 | | | | | 25.2 |
| КМС | 70 | 50 | 80 | | | | | 25.8 |
| МС | 90 | 80 | 110 | Согласно утвержд | | енным правилам | | 26.4 |

Таблица 9.

Таблица трудности. Специальные требования

| | Баланс | | Темповое | Индивидуальные элементы | |
|----------------|--|---|--|---|---|
| | пары | группы | пары/группы | баланс | динамика |
| III юн. | Нет требований | | | | |
| II юн. | -любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах «Н» | -любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров | -элемент с поворотом не менее 180° -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной | -элемент на гибкость | -рондат темповой переворот вперед |
| I юн. | | | | | |
| III | -любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход | -любая стойка «В» без поддержки «Н» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров | -любая ловля «В» -любое сальто не менее ¼ - элемент с поворотом не менее 360° | -элемент на гибкость -элемент на баланс | Акробатические прыжки: - связка из двух и более элементов |
| II | | | | | |
| I | -стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» -движение «Н» -вход | -стойка «В» на своих кистях -движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н» | -любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 - элемент с поворотом не менее 360° -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной | -элемент на гибкость -элемент на баланс -элемент на ловкость (прыжки в позу) | Акробатические прыжки: - сальтовый элемент |
| КМС | | | | | |
| МС | Согласно правилам соревнований | | | | |

Условные обозначения:

«В» - верхний;

«Н» - нижний

Спортсмены должны хорошо знать действующие правила соревнований. Уметь организовать и провести внутренние школьные соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки, овладеть практическими навыками выведения средней оценки при судействе тремя и четырьмя судьями.

Судья по спорту должен иметь четкое представление о том, что все условия проведения данных конкретных соревнований оговариваются в положении о соревнованиях, утвержденном организацией, проводящей соревнования. Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности тренера и участника соревнований.

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

занятий, с методикой составления документации, ее содержанием, технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

Спортсмен должен уметь правильно поставить задачи для данного занятия, знать форму его проведения, составные части и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочного занятия тренер должен поручать проведение той или иной его части тренировочного занятия спортсмену группы, когда как остальные принимают участие в оценке своего товарища, указывают на ошибки и достоинства проведения.

В процессе тренировки каждый учащийся должен овладеть приемами страховки при выполнении упражнений другими спортсменами. Эти умения спортсмен должен продемонстрировать при сдаче зачета.

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

Спортивная акробатика – вид спорта со сложной координацией движения, где результаты оцениваются по качеству выполняемых в сложных и необычных условиях упражнений.

Спортсмены, занимающиеся в парных и групповых видах акробатики, делятся на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более большего роста и веса, чем верхние. Они обладают большой мышечной массой, хорошо развитым чувством баланса. Верхние - меньшего роста и веса, обладают высоким уровнем развития силы рук и плечевого пояса, развитым чувством ориентировки в пространстве при выполнении разнообразных сложнокоординационных статических и динамических упражнений.

Многие акробатические упражнения, как статические, так и динамические выполняются при задержке дыхания. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, а кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнения, эмоционального состояния акробата.

Энергетические затраты за тренировку в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства колеблется у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14%, жиры – 30%, углеводы – 56%.

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

- воздействие занятий спортом на организм; - определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- выявление ранних признаков нарушений состояния здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур для восстановления; - контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается

объем тренировочных нагрузок, в связи с чем, увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых) проводятся не только во время тренировочного процесса и соревнований, но в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачевнобиологические средства, такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- ручной, вибрационный, точечный массаж;
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается потребление кислорода. Под воздействием банных процедур в работу включаются потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, улучшается солевой обмен, облегчается работа почек. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль над тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Медикобиологический контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку нагрузки являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

1.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

- лицам, проходящим спортивную подготовку, ежегодно проходить курс дистанционного обучения «Антидопинг» с целью получения Сертификата Общероссийской антидопинговой организации «РУСАДА» (Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 11 декабря 2020 г.);
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

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

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга и о пользе здорового образа жизни.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, Антидопинговыми правилами «Российской Федерации», договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В занятия следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициативность.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Учебная программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

Тренировочный этап

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации (группы 1-2-го года обучения) разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) входят в содержание всех частей урока. На этапе углубленной тренировки (3-5 год обучения) в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в этот период обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СФП и СДП большое внимание следует уделять правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движений.

На тренировочном этапе из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом

циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе. Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медикобиологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.). Все занимающиеся обязаны два раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников к искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях, ибо достижение побед в спорте зависит не только спортивно-технической, но и от тактической и психологической подготовки.

Вооружив своих учеников тактическим мышлением, тренер на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо.

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. 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 акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (КМС) и выступление на региональных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

На результативность влияют следующие физические качества:

Таблица № 10

| № п/п | Физические качества | Уровень влияния |
|-------|------------------------|-----------------|
| 1 | Скоростные способности | 3 |
| 2 | Мышечная сила | 2 |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 3 | Вестибулярная устойчивость | 3 |
| 4 | Выносливость | 2 |
| 5 | Гибкость | 3 |
| 6 | Координационные способности | 3 |
| 7 | Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2 – среднее влияние;

1-незначительное влияние.

2.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

2.2.1. Теоретическая подготовка – это формирование у тренирующихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Спортивная акробатика – технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки. Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте. Для акробатов важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

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

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

Примерные темы теоретических занятий по спортивной акробатике

Таблица № 11

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2 | Положения (регламенты) спортивных соревнований по спортивной акробатике | Виды соревнований. Положения и программы соревнований. Допуск к соревнованиям. Подготовка мест соревнований. |
| 3 | Всероссийский реестр видов спорта | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

| | | |
|----|--|--|
| 4 | Правила техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой | Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой. |
| 5 | Рождение и развитие избранного вида спорта | Краткий исторический обзор становления и развития спортивной акробатики. Развитие спортивной акробатики в России. |
| 6 | Краткая анатомия и физиология человека Физическая подготовка. | Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 7 | Спортивная гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон. |
| 8 | Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Первая помощь при травмах. | <p><i>Врачебный контроль включает:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Врачебное освидетельствование; 2. Врачебно-педагогические наблюдения; 3. Врачебно-спортивную консультацию; 4. Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований; 5. Гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов; 6. Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. <p>Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.</p> |
| 9 | Выдающиеся отечественные спортсмены | Спортсмены и их успехи в спортивной акробатике |
| 10 | Психологическая подготовка акробатов Спортивная этика и моральный облик спортсмена | Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. |
| 11 | Терминология | Понятия и термины в спортивной акробатике. |
| 12 | Оборудование и инвентарь для занятий | Необходимый инвентарь и оборудование для занятий. Уход и проверка исправности инвентаря. Тренировочное снаряжение. Спортивная форма акробатов. |
| 13 | Олимпийское движение | История Олимпийских Игр, Олимпийские Игры современности, Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. |

2.2.2. Терминология:

Строчные упражнения — это совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Строй - это размещение занимающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения занимающихся в зале, перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

Построения - это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, в рассыпную.

Колонна - это строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее — замыкающий.

Шеренга - это строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге - левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый - с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной.

Построение в рассыпную - это размещение занимающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

Перестроения - переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги; Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы - это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания - приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Ходьба - это одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого - начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию. Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Бег - это упражнение циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом.

Бег и его разновидности: обычным, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег спиной вперед, с выносом прямых ног вперед, назад, в сторону. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие (20,30,60,100 м),

средние (300-800 м), длинные дистанции (1000-3000 м), кросс. Прыжки в высоту, длину, многоскоки.

Прыжки - это самая трудная и, одновременно, энергоёмкая разновидность физической активности. Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега, с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствия, со скакалкой.

Лазание - это передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног. Лазание выполняется также и на одних руках.

Влезание - это передвижение вверх.

Перелезание - это переход занимающегося с одного снаряда (препятствия) на другой или с одной стороны снаряда на другую (через верх).

Пролезание - это переход занимающегося в отверстие (на лестнице, двойном буме) снаряда или препятствия.

Слезание - это опускание вниз по снаряду или препятствию.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания.

Исходное положение (и.п.)– это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения.

Основная стойка (осн.ст.) - термин, принятый в физическом воспитании. Является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

Положения рук

Различают:

1. руки вверх, вниз;
2. руки вперед, назад;
3. руки в стороны;
4. руки скрестно;
5. руки на пояс;
6. руки к плечам;
7. руки перед грудью;
8. руки согнуты (вперед, назад, в стороны); и др.

Стойки – положения занимающихся на прямых ногах.

Различают:

1. основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке;
2. стойка ноги врозь;
3. стойка ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь правой;
4. скрестная стойка;
5. стойка на правом (левом) колене;
6. сомкнутая стойка, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

Седы – положение сидя на полу или на снаряде.

Различают:

1. сед;
2. сед ноги врозь;
3. сед углом, сед углом ноги врозь;
4. сед согнувшись;
5. сед с захватом;
6. сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение занимающихся на согнутых ногах.

Различают:

1. присед;
2. полуприсед;
3. круглый присед, полуприсед;
4. полуприсед с наклоном;
5. «старт пловца»;
6. полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Различают:

1. выпад;
2. наклонный выпад;
3. выпад вправо с наклоном;
4. глубокий выпад;
5. разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Различают:

1. упор присев;
2. упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ногое рука) и разноименный;
3. упор стоя согнувшись;
4. упор лёжа на предплечьях;
5. упор лёжа сзади и др.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела.

Различают:

1. наклон;
2. наклон прогнувшись;
3. полунаклон;
4. наклон вперед-книзу;
5. наклон назад касаясь;
6. наклон в широкой стойке;
7. наклон с захватом.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Различают:

1. равновесие на правой;
2. равновесие с наклоном;
3. равновесие боковое;
4. равновесие заднее (с наклоном назад);
5. равновесие фронтальное;

Подвижные игры – один из способов физического развития. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

По характеру мышечной работы упражнения на силу можно разделить на статические и динамические.

При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в виси или упоре, стойку на руках и т.д.

При выполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или вес меньший, чем предельный. Типичным примером служат упражнения со штангой. В этих упражнениях преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно.

Выносливость - это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

При выполнении упражнений на выносливость требуется согласованная деятельность всех систем организма, и особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная.

Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения.

Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

Ловкость – это способность человека к осуществлению сложных координированных движений. Можно также охарактеризовать её быстротой овладения этими новыми движениями и более целесообразным применением их в окружающих условиях, поэтому при развитии ловкости необходимо обучиться новым многообразным двигательным навыкам и их компонентам.

Повторный метод является основным в воспитании ловкости. Включать в занятие упражнения на ловкость рекомендуют в самом начале основной части занятия либо в подготовительной. Занимающиеся должны непрерывно обогащаться новыми двигательными навыками. Уже установлено, что если запас движений в течение длительного времени не пополняется, то снижается способность к обучению. Перестают способствовать развитию ловкости автоматизированные движения, которые протекают в стандартных условиях. Упражнения на ловкость делают до появления первых признаков утомления.

Различают следующие виды ловкости:

Общая ловкость - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

Специальная ловкость - это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений.

Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются различные упражнения для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

Существует несколько методов развития быстроты:

1. Повторный метод – метод, который сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).
2. Сопряженный метод, представляет собой, например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.
3. Метод круговой тренировки, в котором подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.
4. Игровой метод – это выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
5. Соревновательный метод – это выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

Гибкость – это способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. Акробаты обладают большой подвижностью в суставах.

По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

1. Упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты);
2. Упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность;
3. Упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.).

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Равновесие - это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

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.

Хореография - это танцевальное искусство во всех его проявлениях, от сочинения до постановки танца. Полноценный художественный образ создаётся хореографом без помощи речи. Все мысли, чувства, переживания человека передаются средствами условных выразительных движений и мимики.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы так же партерная хореография.

Комбинация – совокупность логично соединенных элементов (упражнений), обладающих законченным построением в соответствии с требованиями правил соревнований, имеющее начало, среднюю часть и завершение.

Элемент – завершённое двигательное действие спортсмена, отличающееся только ему присущими признаками.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Перекаты - это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Кувырок - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Стойки - вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

Стойка на голове - вертикальное положение тела ногами кверху с опорой о пол головой и руками.

Курбет - прыжок с рук на ноги из стойки на руках прогнувшись с активным сгибательным движением в тазобедренных суставах и разгибание туловищем (вторая половина фляка).

Полуперевороты- неполные вращения. Они выполняются прыжком с одной части тела на другую, вперед и назад с обязательной фазой полета.

Перекидки – это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост. Они обычно выполняются в медленном темпе, но без остановок в стойке на руках и в положении моста.

Переворот - вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета.

Рондат – переворот с поворотом на 180 градусов в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

Сальто - это свободные (безопорные) вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами, т.е, с одновременным вращением относительно двух осей: поперечном и продольной.

2.2.3. Этап начальной подготовки 1-го года обучения.

Тренировочный план и программный материал для практических занятий.

Задачи:

1. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом;
2. Развитие гибкости, координации движений, ловкости, силы;
3. Повышение уровня физической подготовленности;
4. Освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов;
5. Познание основ хореографии;
6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
7. Освоение и присвоение программы 3-юношеского разряда

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности. Средствами (ОФП) являются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры.

Строевые упражнения:

1. Общее понятие о строе, сомкнутый, разомкнутый строй;
2. Построение по росту, в рассыпную;
3. Повороты направо, налево;
4. Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе;
5. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад;
6. Прыжки вверх на прямых ногах на месте, с продвижением вперед и назад, на правой и левой ноге, в приседе;
7. Общее понятие о шеренге, интервале, фронте, флангах;
8. Расчёт на 1, 2, 3 и т. д.;
9. Повороты направо, налево на месте, кругом, полповорота;
10. Ходьба на наружной стороне стоп, на внутренней стороне стоп, в приседе;
11. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, спиной вперед;
12. Подскоки;
13. Прыжки на правой, левой ноге, ноги врозь и вместе.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Пролезание под гимнастической скамейкой;
2. Пролезание в обруч;
3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке;

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ на месте в парах

Подвижные игры:

1. «Река и ров»
2. «Совушка»
3. «Хитрая лиса»
4. «Подкрадись к спящему»;
5. «Охотники и зайцы»;

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

Упражнения для развития силы

1. Напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук.
2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, так же и с гимнастической палкой.
3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений.
4. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Движения шеей вперед, назад, влево, вправо.
7. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук с гимнастическими палками.
8. Наклоны туловища в различных стойках; наклоны с поворотами с гимнастической палкой.
9. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, на параллельных брусьях, без отягощений ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.
10. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, на коне, без отягощений с закрепленными ногами.
11. Удержание туловища в различных положениях.
12. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90°); пружинящие приседы.
13. Выпады: вперед, назад, в сторону.
14. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и возвращение в и. п.
15. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.
16. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из глубокого приседа.
17. Махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях.

18. Упор лёжа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку. Туловище и ноги – одна прямая линия.
19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке.
20. Вис на согнутых руках.
21. Статические упражнения: удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад), удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями в различных и. п.

Упражнения для развития выносливости

1. Ходьба, бег длительное время;
2. Подтягивания с помощью партнёра. Вис на перекладине, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.
3. Отжимания. Упор лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.
4. Пресс. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.
5. Выброс ног. Из упора присев в упор лёжа. Выдох производится при выбросе ног назад.
6. Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Выпад правой в прыжке смена на левую ногу. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

Упражнения на развитие общей ловкости

1. ОРУ с предметами;
2. Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);
3. Броски и ловля мяча;
4. Упражнения на батуте, (качи руки на пояс, качи с движением руками, прыжки, седы и др.);

Упражнения на развитие специальной ловкости

1. Кувырок назад (вперёд) через голову в упор присев.
2. В группировке перекаты в правую (левую сторону).
3. «Колесо» вправо и влево.
4. Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сед.

Упражнения на развитие быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
3. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.
4. Прыжки на двух ногах.
5. Подвижные и спортивные игры.
6. Бег с ходу по отметкам.

Упражнения на развитие гибкости

1. Вращение кистей рук внутрь и наружу, увеличивая амплитуду движений.
2. С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.
3. Наклоны в разные стороны из различных положений.
4. Вращение туловища в горизонтальной плоскости.
5. Мост. Расстояние между руками и ногами как можно меньше.

6. Полушпагаты и шпагаты.
7. У опоры махи ногами.
8. У опоры подняв ногу на уровень пояса, наклоны вперёд, наклоны к опорной ноге.
9. Из положения лёжа на животе упражнение «Лодочка», «Коробочка», и др.

Упражнения на развитие прыгучести

1. Прыжки в высоту. И. п.- стойка ноги врозь. Прыгать вверх максимально высоко, при приземлении ноги сгибать на четверть и снова выполнять прыжок. Обращать внимание на скорость (время на земле должно составлять доли секунд).
2. Подъёмы на носках. И. п.- стоя на двух ногах на возвышенности. Подниматься на ногах максимально высоко, используя только икры.
3. Степ- апы. И. п.- стойка на правой левой на возвышенности (скамейке). Отталкиваться опорной ногой вверх в воздухе меняем ногу и делаем тоже самое на другую ногу.
4. Прыжки на носках. И. п.- основная стойка. Прыгать вверх, максимально высоко используя только мышцы икр. Следить чтобы, выпрыгивания были максимально высокие, а время проводимое на земле – минимальным. Чем быстрее происходит отталкивание от земли – тем лучше. Ноги не должны сгибаться в коленях.
5. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (30 см) двумя ногами.

Упражнения на развитие равновесия

1. Стойка ноги вместе на носках удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами.
2. Стойка правая (левая) впереди подняться на носки удержание 10 сек. Тоже с закрытыми глазами.
3. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения).
4. Стойка на двух, одной ноге на возвышенности.
5. Повороты в разные стороны на возвышенности с приседаниями.
6. Ходьба на носках по гимнастическому бревну или скамейке. Выполнять приседы, упоры и др.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Хореография:

1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног.
2. Demi -plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие «battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций.
5. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.
6. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад.
7. Сочетание галопа и подскоков.

Акробатические упражнения:

1. Группировка
2. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись
3. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись
4. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись
5. Кувырок вперед

6. Кувырок назад
7. Стойка на лопатках
8. Равновесие на одной ноге «ласточка»
9. Полушпагат
10. Мост
11. Переворот в сторону «колесо»

Соревновательная деятельность

Программа 3 юношеского разряда

(мальчики и девочки)

1-комбинация

1. Ласточка (2)
2. Кувырок назад (1)
3. Стойка на лопатках (2)
4. Мост (2)
5. Складка ноги врозь (2)
6. Кувырок вперёд (1)

2-комбинация

1. Вальсет (2)
2. Колесо (4)
3. Колесо (4)

2.2.4. Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Тренировочный план и программный материал для практических занятий

Решаются следующие основные задачи:

1. Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности;
3. Развивать гибкость, координацию, силу, выносливость;
4. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов;
5. Совершенствование техники выполнения упражнений;
6. Познание основ хореографии;
7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
8. Освоить и выполнить программу 2-го юношеского разряда.

Строевые упражнения:

1. Повторение материала 1-го года обучения;
2. Общее понятие о колонне, дистанции, направляющий, замыкающий;
3. Перестроения из колонны по одному в 2, 3 и т. д. в движении;
4. Повороты направо, налево на месте, кругом прыжком;
5. Ходьба на наружной стороне стопы;
6. Ходьба выпадами;
7. Ходьба с переменным махом ног вперёд;
8. Бег широким шагом;
9. Бег с захлестыванием голени;
10. Бег скрестным шагом правым, левым боком;
11. Прыжки на правой, левой ноге подтягивая ногу;
12. Прыжки ноги врозь, скрестно;

13. Прыжки с поворотами.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Повторение материала 1-го года обучения;
2. Лазание вверх–вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами;
3. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев;
4. Лазание подтягиванием из положения лежа, по наклонной гимнастической скамейке, с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке;
5. Перелезание через горку матов.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ с гимнастической палкой:

Подвижные игры:

1. «Передал - садись»;
2. «Землемеры»;
3. «Рыбаки и рыбка»;
4. «Невод»;
5. «Третий лишний»;
6. «Стой!»

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

Повторение программы 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения.

Упражнения для развития силы

1. Вис углом спиной на гимнастической стенке. Разведение и сведение прямых ног. Ноги поднять до прямого угла.
2. Выпрыгивания вверх с полного приседа.
3. Приседания на правой (левой) ноге «пистолетки» из стойки на одной ноге вторая прямая вперед, с помощью опоры.
4. Из стоек носки вместе или развернуты под углом 45, 90, 180° поднимать прямую ногу в основных и промежуточных направлениях в различном темпе; то же с полуприседом и приседом на опорной, вставая на носок опорной, пружиня на опорной.
5. Упор лёжа на полу, ноги на возвышенной опоре (скамейка, стул) сгибание и разгибание рук.

6. Отжимания с отталкиванием руками от пола.
7. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног.
8. Лёжа на спине, руки вверх – в стороны, ноги вместе. Перенос прямых ног вправо – влево. Упражнение выполнять с касанием ног пола и без пауз.
9. Приседание на одной ноге, другая находится на повышенной опоре

Упражнения для развития выносливости

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Прыжки на скакалке на месте с продвижением вперёд.
3. Отталкивание руками в упоре лёжа, ноги вместе, спину держим ровно.
4. Из и. п. - основной стойки упора присев, прыжком в упор лёжа, в упор присев, в и. п.
5. Ходьба, бег длительное время;
6. Прыжки в упоре лёжа на месте и с продвижением вперёд.
7. Прыжки на двух ногах через скамейку.

Упражнения на развитие общей ловкости

1. ОРУ с предметами и без предметов;
2. Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Ходьба в мосту руками, ногами вперёд.
5. «Зеркальные» упражнения. Выполнение упражнений в другую сторону.
6. Прыжки на батуте: в сед, с поворотами, соединять по 5-6 прыжков подряд.

Упражнения на развитие специальной ловкости

1. Прыжок на руки, согнутые в локтях, а затем кувырок вперёд через голову. Упражнение можно делать до десяти кувырков подряд после его освоения.
2. Стойка на руках с подготовкой к последующей ходьбе.
3. Ходьба на руках.
4. Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сальто назад и вперёд с поворотами на 180-360 градусов.
5. Упражнения на снарядах.

Упражнения на развитие быстроты

1. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
2. Пресс на время.
3. Бросание и ловля мяча от стены на время.
4. Полосы препятствий и эстафеты.

Упражнения на развитие гибкости

1. С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.
2. Полушпагаты и шпагаты.
3. У опоры «фронтальное» равновесие.
4. Из седа ноги врозь на полу - наклон вперёд до касания грудью пола.
5. Мост - складка.
6. Мост на предплечьях.
7. Складка ноги вместе, руками хват за пятки.
8. Шпагаты с провисанием.

Упражнения на развитие прыгучести

1. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (50 см) двумя ногами.
2. Серийные прыжки с отягощениями.
3. Прыжки с ног на руки и обратно.
4. Серийные прыжки с отягощениями.
5. Прыжки вверх из приседа с продвижением вперёд.

Упражнения на развитие равновесия

1. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.
2. Стойка на носках (пятках) на двух, одной ноге на возвышенности.
3. Ходьба на носках по гимнастическому бревну. То же с поворотами и ускоренном темпе. Выполнять приседы, упоры и др.
4. Различные равновесия: «Ласточка» «Фронтальное» «Затяжка одной» и др.
5. Повороты на носке на 360, 540 градусов с удержанием равновесия.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Хореография:

1. Позиции ног – 1, 2, 3, 5-я.
2. Демиплие. Приседания и полуприседания по 1, 2, 3, 5-й позициям.
3. Releve. Релеве. Понятие «releve». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
4. Battementteundu. Батман тандю в сторону, вперёд, назад по 1-й, 3-ей, 4-ой и 5-й позициям.
5. Battementjete. Батман жете в сторону. Понятие «battementjete». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
6. Танцевальный марш. Ритмический рисунок разных вариантов марша. Движение маршем по кругу, в парах, по диагонали, в колонне, в разном танцевальном темпе.
7. Элементы польки. Ритмический рисунок польки. Подскоки на месте, вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Галоп. Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
8. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.
9. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад.
10. Сочетание галопа и подскоков.
11. Элементы русского народного танца. Положения рук. «Хлопушки». Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладони, по бедру, по голенищу. Правила выполнения. Освоение техники выполнения. Припадание, «гармошка», «ёлочка», «ковырлялочка». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

Акробатические упражнения:

1. Длинный кувырок

Упражнения:

- 1) Кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук.

- 2) С незначительного возвышения.
- 3) С постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.).

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

2. Кувырок прыжком

Упражнения:

- 1) Кувырок вперед в упор присев.
- 2) Кувырок вперед выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры.
- 3) С небольшим прыжком в длину вверх-вперед.
- 4) С постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

3. Кувырок назад согнувшись

Упражнения:

- 1) Кувырок назад в группировке через плечо.
- 2) Стойка на лопатках.
- 3) Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение.
- 4) Из упора лежа на бедрах перекаты вперед и назад.
- 5) В положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть.
- 6) Стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди.
- 7) Из стойки на правом плече сделать перекат назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку за ноги.

4. Стойка на голове

Упражнения:

- 1) Стойка на лопатках на полу;
- 2) Вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
- 3) Из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3-4 матов;
- 4) В упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
- 5) Из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги; из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
- 6) Стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
- 7) Стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
- 8) Стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
- 9) Из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.

5. Шпагаты

- 1) Шпагат левой (правой) - указывается нога, находящаяся впереди.
- 2) Прямой шпагат - сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).

6. Фронтальное равновесие

Техника выполнения. Стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.

7. Мост наклоном назад

Упражнения:

- 1) Опускаться в мост по стене.
- 2) Подниматься с моста по стене.
- 3) Выполняя мост руки ставить на возвышенность.

Страховка и помощь: придерживать руками под поясницу.

8. Стойка на руках

Упражнения:

- 1) Положение лежа на спине на полу, руки вверх;
- 2) Удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;
- 3) В стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;
- 4) Из основной стойки руки вверху с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
- 5) Стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
- 6) Махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
- 7) Из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
- 8) То же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
- 9) Из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
- 10) Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
- 11) Стойка на руках с опорой ногами о стену;
- 12) То же, но с опорой одной ногой о стену;
- 13) Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
- 14) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
- 15) Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

9. Курбет

Упражнения:

- 1) Выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками.
- 2) Затем на дорожке.

Страховка и помощь: стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

10. Переворот с поворотом «рондат»

Упражнения:

- 1) Стойка на руках махом одной и толчком другой;
- 2) Быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по ходу движения;
- 3) Быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;
- 4) Поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;
- 5) Постановка ног и рук по прямой продольной линии;

- 6) Из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;
- 7) Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;
- 8) С темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;
- 9) Проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловища;
- 10) Рондат на гимнастической скамейке;
- 11) Рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;
- 12) Рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;
- 13) Рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;
- 14) Рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

11. Переворот с головы

Упражнения:

- 1) Стойка на голове толчком ног;
- 2) В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) почти до касания пола носками и вновь разгибаясь, возвратиться в стойку на голову;
- 3) Стоя лицом к стенке на расстоянии полутора шагов толчком и махом прямых ног стойка на голове с ударом стопами о стену;
- 4) Стоя спиной к стене на расстоянии 1,5-2 шагов, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, прийти в основную стойку, руки вверх;
- 5) Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. Партнер становится у головы исполнителя, берет его за руки. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись;
- 6) Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, держащих за руки;
- 7) Из упора лежа на лопатках согнувшись на возвышении из 3-х гимнастических матов, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками и выполнить вскок разгибом с помощью;
- 8) Из стойки на голове согнувшись на возвышении из 3—5 гимнастических матов, носки почти касаются мата, теряя равновесие назад резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от мата и вскочить на ноги с помощью;
- 9) Переворот с головы с возвышения из 3—5 гимнастических матов с помощью. Постепенно высота уменьшается;
- 10) Переворот с головы через веревочку или руку партнера;
- 11) Переворот с головы на ровном месте (на дорожке) самостоятельно.

12. Перекидка на две ноги вперед (назад)

Перекидки — это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост.

Упражнения:

- 1) Движения вперед и назад в положении моста.
- 2) Стойка на руках.
- 3) Опускание в мост - вставание.

Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под спину, а другой под колени помогать выполнить отталкивание.

Акробатические упражнения:

13. Стойка на голове, силой согнувшись

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на голове согнув ноги.
- 2) Повторить стойку на голове.
- 3) Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).
- 4) Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.
- 5) То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.
- 6) Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой).

14. Стойка на предплечьях

Стойка на руках толчком двух ног

Упражнения:

- 1) Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- 2) Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).
- 3) То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).
- 4) То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)
- 5) То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены).
- 6) Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить 3 -5 упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см).

Страховка и помощь: стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

15. Кувырок вперед из стойки на руках

Упражнения:

- 1) Кувырок вперед из различных исходных положений,
- 2) После остановки в стойке с помощью товарища,
- 3) Из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тело (на время);
- 4) В стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками.

Страховка и помощь: стоя сбоку и поддерживая за ноги.

16. Кувырок назад через стойку

Упражнения:

- 1) Из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд.
- 2) Выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку.

17. Перекидка на одну ногу

Упражнения:

- 1) Мах ногой назад с опорой на руки.
- 2) Стойка на руках ноги в шпагат, зафиксировать.

3) Мост на одну ногу.

4) Выполнять полностью перекидку по наклонной поверхности.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и свободную ногу.

18. Перекидка назад

Упражнения:

1) Перекидка толчком обеих ног со сгибанием одной в конце отталкивания (сгибаемая нога делает мах вперед, который помогает переворачиванию).

2) Затем перекидка с обеих ног.

3) С одной ноги следить за тем, чтобы мах другой ногой был направлен по ходу движения и помогал переворачиванию.

Страховка и помощь: стоя сбоку под спину и маховую ногу.

19. Арабское колесо вперед

Переворот назад «фляк»

Упражнения:

1) Прыжок назад с места толчком двумя ногами (на дальность);

2) Сед назад на возвышение (стул, ногу партнера и т.п.) с почти прямыми ногами в основном назад, а не вниз;

3) Полуприсед с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад;

4) Из основной стойки руки вверху, наклоняясь назад, мост;

5) Из моста, с помощью одного или двух партнеров, оттолкнувшись ногами, выйти в стойку на руках и затем, сгибаясь, стать на ноги;

6) Медленное переворачивание назад, прогнувшись, через руки двух партнеров;

7) Медленный переворот назад с помощью партнера. Из основной стойки, руки вверх, партнер, стоя спиной к исполнителю, берет за лучезапястные суставы и, округляя спину, наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. При этом исполняющий ложится на спину партнера, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. Затем партнер, подталкивая исполнителя, переворачивает его;

8) Прыжок назад-вверх с хлестообразным махом руками вверх-назад. Партнер останавливает вращение, поддерживая сзади за шею или лопатки;

9) Прыжок назад-вверх с активным махом руками вверх-назад за голову и приземлением на спину на горку матов высотой до уровня поясницы;

10) Прыжок назад в стойку на руках с помощью;

11) Из стойки на руках на возвышенной опоре прыжок с рук на ноги с мощным подхлестывающим махом ногами (курбет);

12) Из наклонной стойки на руках со сгибанием голеней и опорой стопами о гимнастическую стенку прыжок с рук на ноги (курбет);

13) В стойке на руках, потеряв равновесие, вперед, выполнить курбет;

14) Курбет на дорожке с помощью и самостоятельно;

15) Соединение прыжка назад в стойку на руках и курбета с помощью партнера или на лонже;

16) Переворот назад (фляк) с места на наклонной плоскости с помощью;

17) Фляк с постановкой рук на пониженную опору и выполнением курбета с высоты. Соотношение высот мест опоры: 0,4:0,3:0,2м;

18) Фляк, стоя лицом к стенке или горке матов, с помощью и страховкой;

19) Фляк толчком ногами с пониженной опоры со страховкой;

20) Самостоятельное выполнение переворота назад (фляка) с места на дорожке;

21) Выполнение фляка после курбета со страховкой.

20. Сальто вперед в группировке (переднее сальто)

Упражнения:

- 1) Стоя на одной ноге, освоить правильную группировку другой ногой; Прыжок вверх с места толчком двух ног без замаха руками;
- 2) То же со взмахом руками вперед-вверх;
- 3) С разбега стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх;
- 4) То же, но с приземлением на горку матов или на руки партнера;
- 5) С разбега толчком двух кувырок вперед на горку матов с опорой руками;
- 6) То же, но без опоры руками;
- 7) Из приседа на корпусе коня кувырок вперед с приземлением на мат;
- 8) С разбега $\frac{3}{4}$ сальто вперед (на спину) на горку матов;
- 9) Постепенно уменьшая высоту горки матов, выполнить сальто в сед или в упор присев;
- 10) Переднее сальто с места на поясе для страховки с возвышения и на ровном месте;
- 11) Сальто вперед (с батута, подкидного мостика, трамплина) в яму с поролоном;
- 12) Сальто вперед с 3—5 шагов разбега толчком о пружинный мостик с помощью;
- 13) Сальто вперед через веревочку, протянутую перед горкой матов, со страховкой;
- 14) Сальто вперед через веревочку, понижая высоту приземления, постепенно убирая маты, со страховкой;
- 15) Сальто вперед на дорожке с помощью, а затем самостоятельно.

Соревновательная деятельность

Программа 2 юношеского разряда **Классификационная программа по спортивной акробатике** **2 юношеский разряд**

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Шпагат /любой/ -1.0 балл
2. Стойка на голове силой согнувшись /держать/ -М.
Стойка на лопатках /держать / - Д.-1,0 балл
3. Равновесие «Ласточка»-1,0 балл

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

1. Кувырок вперед- прыжок на одну- колесо 1,0 балл
2. Рондат 1,0 балл
3. Прыжок прогнувшись 1,0 балл

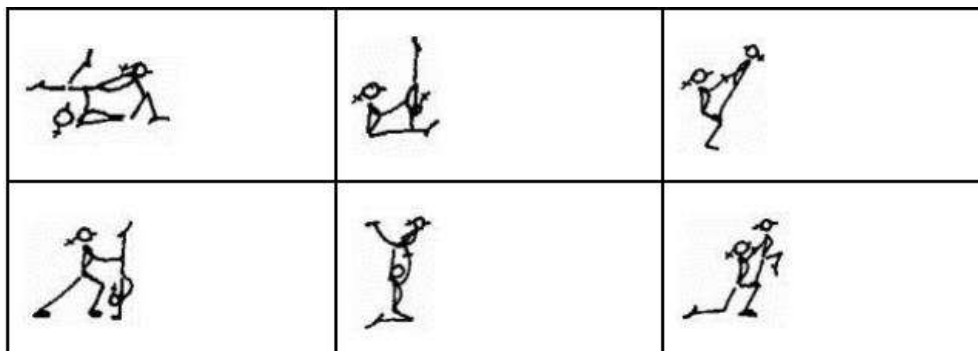
Женские парные упражнения

2 юношеский разряд

1 упражнение

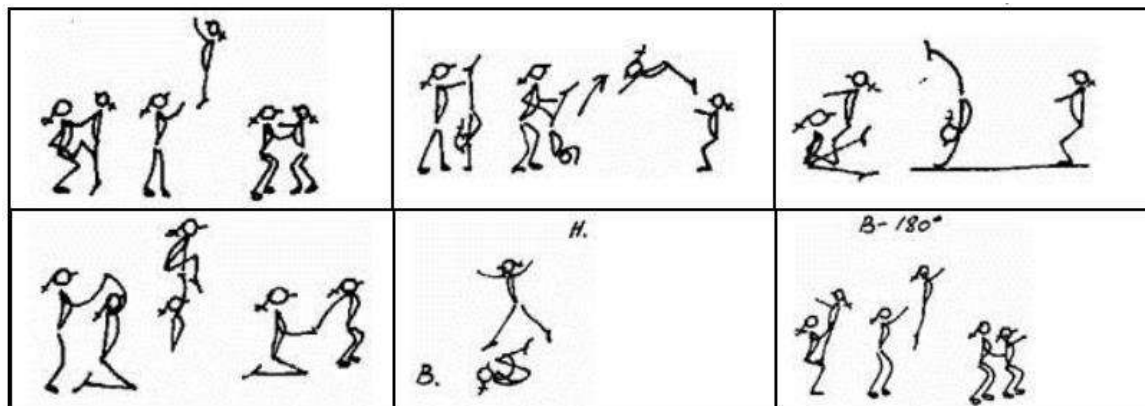
1. Н. лежит на полу, ноги согнуты. В.- опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н., прогнуться, сгибая одну ногу над головой /держать/ - 1,5 балла.
2. Н. –сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н./держать/ - 1.0 балла.
3. Н.- в полуприседе., В.- стойка ногами на бедрах Н. хват лицевой /держать/ - 1,0 балла.
4. Н. в выпаде, В.- стойка на руках на полу с поддержкой Н./держать/ - 0,5 балла.
5. Н.- сед на пятках, В. -равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками /держать/ - 1,5 балла.

6. Н.- стойка на колене, В. - стойка на ноге, другая согнута вперед на бедре Н., хват простой /держать/ - 1,5 балла.



2 упражнение

1. С фуса темп с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.
2. И. п. В.- перед нижней лицом нему. В. - стойка махом на руках, нижняя держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за голени - 1,0 балла.
3. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – фляк броском нижней подступни - 2,0 балла.
4. И. п. - Н.- сед на пятках, В.- за Н. В.- через упор на руках прыжок через Н /без фазы полета/ - 1,0 балла.
5. В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В. - 0,5 балла.
6. И.п. - стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс - В.- соскок с поворотом на 180 с поддержкой при приземлении. - 1,5 балла.



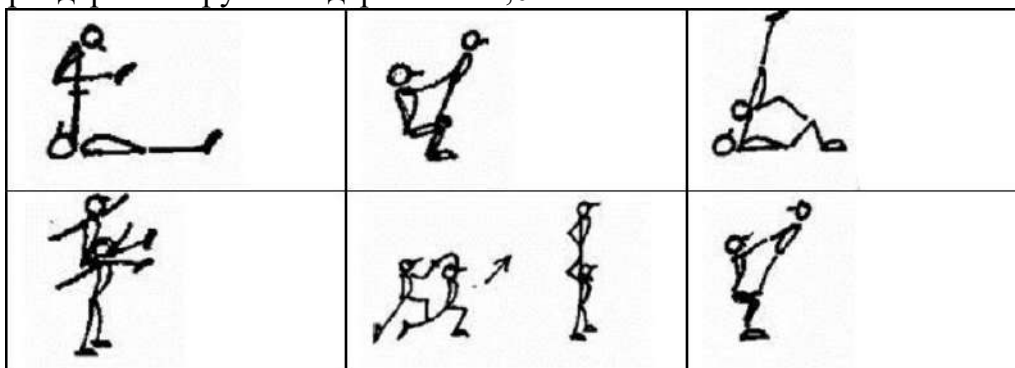
Мужские парные упражнения

2 юношеский разряд

1 упражнение

1. Н- лежит на спине, руки вверх. В.- упор углом на прямых руках Н /держать/ - 1,0 балла
2. Н. – в полуприседе, В- стоит ногами на бедрах Н. спиной к нему. Партнеры держатся руками /держать / - 1,0 балла
3. Н.- лежит на спине, ноги согнуты. В.- стойка плечами на кистях Н. с опорой руками на колени Н /держать/ - 2,0 балла
4. Н.- стоит на ногах, В- сед ноги врозь на плечах Н. Оба руки в стороны/держать/ - 1,0 балла
5. Вход на плечи с ноги сзади. Стойка ногами на плечах Н. с его поддержкой/держать - 1,0 балла

6. Н. – в полуприседе, В.- стоит ногами на бедрах. Н лицом к нему.
Партнеры держатся руками /держать/ - 1,0 балла.



2 упражнение

1. И.п. В.- перед нижним лицом нему. В. - стойка махом на руках, нижний держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за голени - 1,0 балла

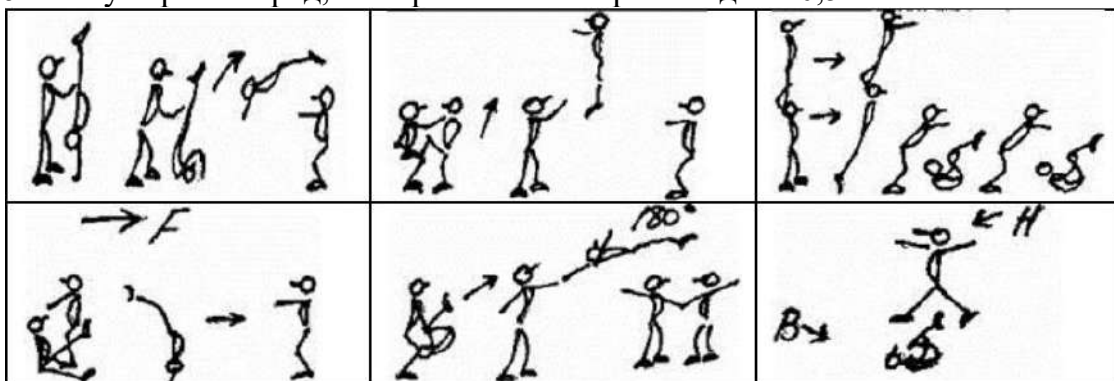
2. С фуса темп в соскок без поддержки – 1,0 балла

3. В. стоит ногами на плечах Н. «Падающая колонна»- оба кувырок вперед - 1,0 балла.

4. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – фляк броском нижнего под ступни - 1,5 балла

5. Каприоль - дуга с поворотом без отрыва - 2,0 балла.

6. В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь над В - 0,5 балла.



Смешанные парные упражнения

2 юношеский разряд

1 упражнение

1. Поддержка под живот на ступнях Н., оба руки в стороны /держать/ - 1,5 балла.

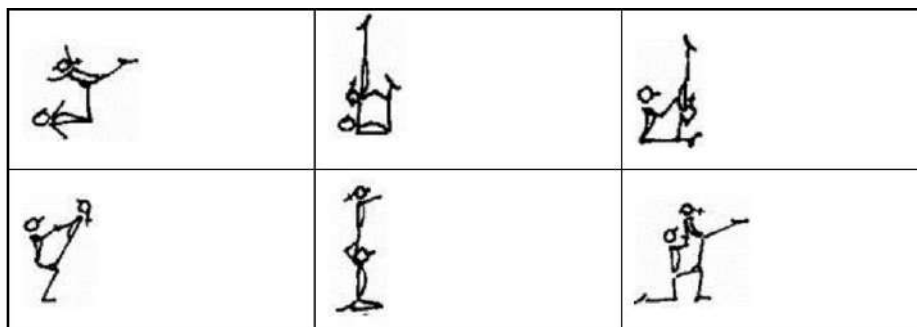
2. Стойка плечами на кистях лежащего на спине Н. с поддержкой о его поднятые вверх ноги /держать / - 1,5 балла.

3. Н. сидит , В.- стойка на руках на бедрах Н. с его поддержкой /держать/ - 0,5 балла.

4. Н.- в полуприседе. В.- стойка ногами на бедрах Н., хват лицевой./держать/ - 1,0 балла

5. Н.- сед на пятках, В.- стойка ногами на плечах Н. с его поддержкой /держать/ - 1,5 балла.

1. Н.- стойка на колене В.- равновесие «ласточка» на бедре Н. с поддержкой руками /держать/ - 1,0 балла.



2 упражнение

1. И.п. В.- перед нижним лицом нему. В.- стойка махом на руках, нижний держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за олени - 1,0 балла.

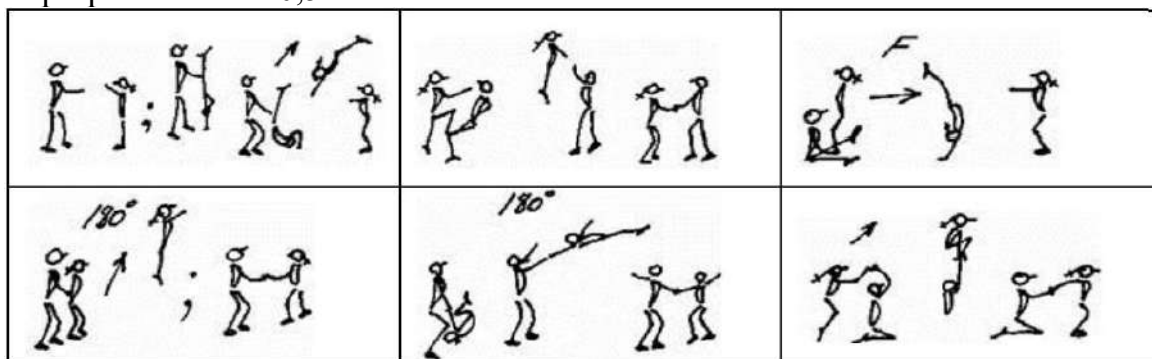
2. С фуса темп соскок с поддержкой - 1,0 балла.

3. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н., В. – фляк броском нижнего под ступни - 1,5 балла.

4. И. п. - Н. держит В. за пояс – броском Н., В. поворот на 180 градусов с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.

5. Каприоль- дуга с поворотом В. без отрыва - 2,0 балла.

6. Н.- сед на пятках. В. за Н., хват простой. В. через упор на руках прыжок через Н. без разрыва хвата - 0,5 балла.



Женские группы, тройки

2 юношеский разряд

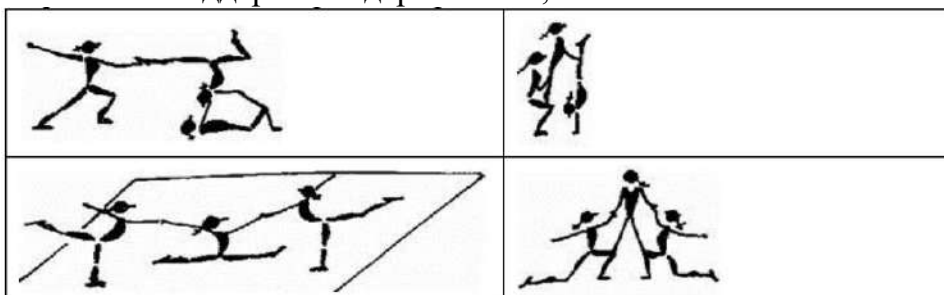
1 упражнение

1. В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/ - 2,0 балла.

2. В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать/ - 2,5 балла.

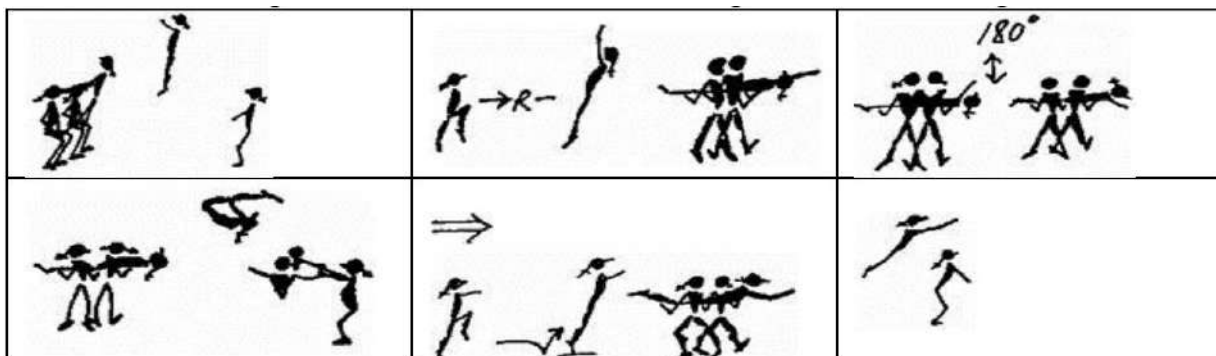
3. В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В./держать/ - 1,0 балла.

4. И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой /держать/ - 1,5 балла.



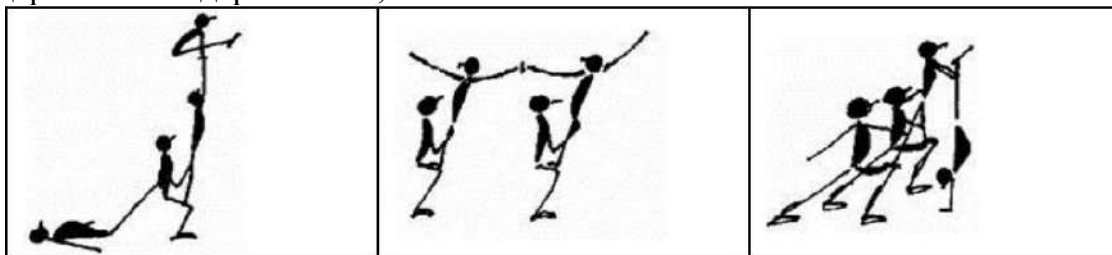
2 упражнение

1. С двойного купе темп соскок - 1,0 балла.
2. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись спиной на предплечья - 1,5 балла.
3. И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. –поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С. - 1,0 балла.
4. И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- $\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись в соскок. - 1,5 балла.
5. В.- с разбега- $\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. - 1,0 балла.
6. С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед - 1,0 балла.



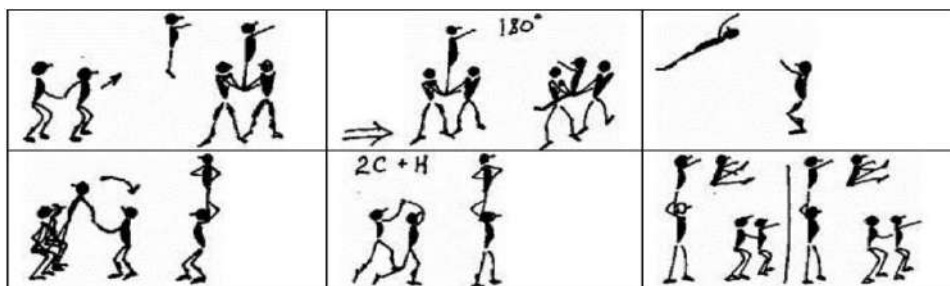
Мужские группы 2 юношеский разряд 1 упражнение

1. Н. - лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С. 2С.- стойка плечевым хватом на прямых руках Н., В.- упор углом на прямых руках 1С. /держать/ - 2,0 балла.
2. Две полуколонны, 2С. и В. держаться одной рукой /держать/ - 2,0 балла.
3. Полуколонна на бедрах двух нижних. В.- стойка руками на полу с поддержкой 2С. /держать/ - 3,0 балла.



2 упражнение

1. В.- броском Н. под руки прыжок ногами на 4-е к средним - 1,5 балла
2. В.- прыжком с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е - 1,5 балла.
3. В.- из седа на 4-х сальто прогнувшись соскок - 2,0 балла.
4. С двойного купе вход на плечи 1С. без отрыва - 0,5 балла.
5. 2С. - вход на плечи Н. с ноги сзади - 0,5 балла.
6. Одновременный соскок с плеч по парам, приземляясь перед нижними с их поддержкой - 1,0 балла.



2.2.5. Тренировочный этап (начальной специализации) 1 года обучения

Тренировочный план и программный материал для практических занятий

Решаются следующие основные задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся;
2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость;
3. Развивать быстроту и качество выполнения акробатических элементов;
4. Совершенствование техники выполнения упражнений;
5. Повышение уровня культуры движений;
6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
7. Выполнить программу 1-юношеского разряда;

Строевые упражнения:

1. Повторение материала начальной подготовки;
2. Перестроение из одной шеренги в две, в три;
3. Изучение приёмов размыкание и смыкание;
4. Мягкий шаг - выполняется с носка с широким перекатом на пятку, слегка сгибая опорную ногу;
5. Перекатный шаг - выполняется с носка на всю ступню перекатом. При постановке на пол нога слегка сгибается и выпрямляется при выносе другой ноги вперед;
6. Бег «змейкой»;
7. Бег с поворотом вокруг себя;
8. Бег на носках;
9. Прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
10. Прыжки вверх: с двух, трёх шагов.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Повторение материала 3-го года обучения;
2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону;
3. Лазание по канату.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ с обручем:

Подвижные игры:

1. «Охотники и утки»
2. «Перестрелка»

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

1. Повторение программы группы начальной подготовки 3-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения.
2. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
3. Прыжки на батуте. Комбинации из 4-6 прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотами в сед, в положение лёжа на спине (животе) и др.
4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, стоялки, брусья, «конь», бревно) для развития силы, ловкости, и других физических качеств.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Хореография:

1. Постановка корпуса у станка. Правила поведения. Повторение правил постановки корпуса.
2. Классический экзерсис изученных движений. Повторение правил выполнения demi- plie, releve, battementteundu и battementjete в сторону.
3. Battementteundu. Батмантандю вперед. Понятие «battement» вперед. Правила выполнения «battementteundu» вперед. Освоение техники выполнения.
4. Battementjete. Батман жете вперед. Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
5. Grandplie. Гранд плие. Понятие «grandplie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
6. Battementsoutenu. Батман сотеню в сторону. Понятие «battement soutenu». Правила выполнения «battementsoutenu» в сторону. Освоение техники выполнения.
7. Элементы классического танца. Простые туры. Освоение техники выполнения. Двойные туры. Освоение техники выполнения. Вальсовые элементы: вальсовый шаг, balanse. Освоение техники выполнения.
8. Элементы народного танца. Характерные различия классического и народного танца. Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

Акробатические упражнения:

1. Перекидка вперёд (назад) со сменой ног
2. Переворот вперед

Упражнения:

- 1) Переворот с головы;
- 2) Стойка на руках махом одной ногой и толчком другой у стены;
- 3) Различные прыжки в упоре лежа и в стойке на руках;
- 4) Махам одной ногой и толчком другой стойка на руках с одновременным ударом стопами о гимнастический мат, висящий на гимнастической стенке (в момент удара о мат, ноги должны быть уже соединены);
- 5) Махом одной ногой и толчком другой стойка на руках. Партнер стоя сбоку, рукой ограничивает движение ног назад;
- 6) Подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и пружинного мостика с помощью;
- 7) То же на плечо партнера или горку матов;
- 8) Партнер, наклонившись вперед с округленной спиной, захватывает запястья исполнителя находящегося в стойке на руках. Исполняющий прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и ложится на спину партнера. Медленно выпрямляясь, партнер переворачивает исполнителя;
- 9) То же, но партнер становится к исполнителю спиной и захватывает его за голеностопные суставы с дальнейшим переворачиванием на ноги;
- 10) Переворот вперед с 3-х шагов разбега с помощью двух партнеров, которые, взявшись за руки, располагаются лицом друг к другу и боком к линии разбега. Руки партнеров должны встречать ноги исполнителя;
- 11) партнер лежит на спине с согнутыми ногами, руки вперед. Исполнитель с 2—3 шагов выполняет переворот вперед с опорой руками о колени партнера, а плечами о его кисти;
- 12) Переворот вперед с приземлением на возвышение из 2-х матов, постепенно количество матов увеличивается до пяти (руки ставить до матов). Выполняется с помощью;
- 13) Переворот вперед с темпового подскока, толкаясь руками о гимнастический мостик с помощью;
- 14) Переворот вперед через сложенный вдвое гимнастический мат с помощью;
- 15) Переворот вперед с темпового подскока на дорожке с помощью, а затем самостоятельно.

3. Переворот вперед на одну ногу

4. Фляк на колено

5. Фляк в упор лёжа

Соревновательная деятельность

Программа 1 юношеского разряда

Индивидуальная работа

1-комбинация

(вольные упражнения)

Таблица № 12

| мальчики | | | девочки | | |
|----------|---------------------------|----------|---------|---------------------------|----------|
| № | наименование соревнований | ценность | № | наименование соревнований | ценность |
| 1 | рондат | 1 | 1 | рондат | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------------|---|
| 2 | фляк | 3 | 2 | фляк | 3 |
| 3 | равновесие на локте с поддержкой «крокодил» (3 сек) | 2 | 3 | мост нога вверх согнута (3 сек) | 2 |
| 4 | фронтальное равновесие | 1 | 4 | фронтальное равновесие | 1 |
| 5 | переворот вперед | 2 | 5 | переворот вперед | 2 |
| 6 | прыжок со сменой ног | 1 | 6 | прыжок шагом | 1 |

2-комбинация

1. Переворот (3)
2. Рондат (3)
3. Фляк (4)

Классификационная программа по спортивной акробатике

1 юношеский разряд

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Равновесие на локте с поддержкой /держать/ -М.

Мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая /держать/ -Д.

1,0 балл

2. Перекидка вперед / на две или одну / 1,0 балл
3. Фронтальное равновесие /держать/ 1,0 балл

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

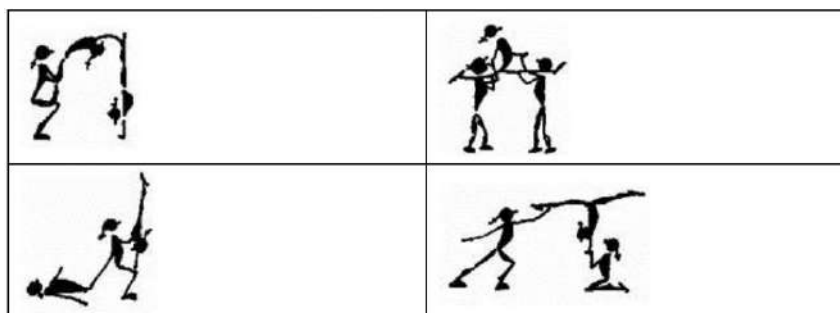
1. Переворот /на две или одну / 1,0 балл
2. Рондат- фляк 1,0 балл
3. Прыжок со сменой ног – М.
Прыжок шагом -Д. - 1,0 балл

Женские парные упражнения

1 юношеский разряд

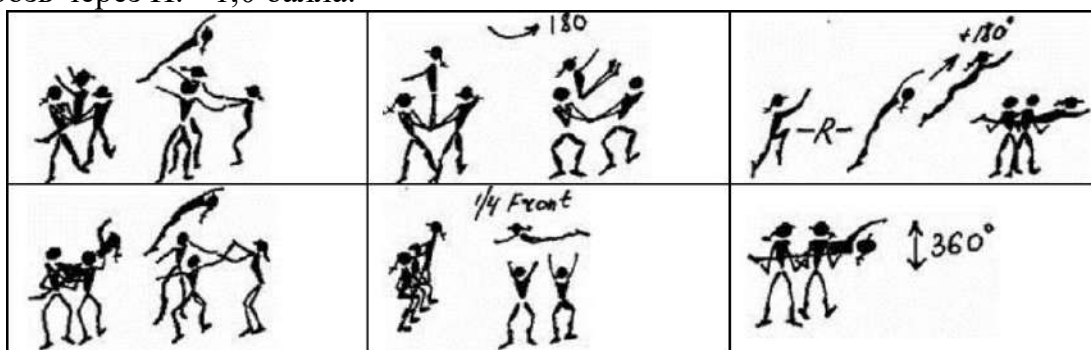
1 упражнение

1. Н.- лежит спине, ноги согнуты, В.- стойка плечами на руках Н. с опорой о ее колени, ноги произвольно /держать/ -1,5 балла.
2. Стойка ногами на плечах Н. с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.
3. Н.- стойка на одном колене, В.- стойка на руках на колене Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /держать/ - 1,0 балла.
4. Поддержка под живот на ступнях лежащей на спине Н., обе руки в стороны /держать/ - 1,5 балла.
5. Н.- в выпаде. В.- стойка ногой/ другая согнута назад/ на бедре Н., хват лицевой /держать/ - 1,0 балла.
6. Поддержка спиной на плече Н., ноги В. в полушпагате /держать/ - 1,0 балла.



2 упражнение

1. И.п. В.- сидит перед Н., хват одной рукой. Броском Н.- полет на живот на предплечья Н. - 1,0 балла.
2. И.п.-В. перед Н. В.- полфляка в стойку на руках перед Н. с ее поддержкой - 1,0 балла.
3. Сальто назад с фуса - 2,0 балла.
4. И.п. - В. перед Н. Броском Н. под пояс В. поворот на 360 градусов с поддержкой Н. - 1,5 балла.
5. И.п. - В. перед Н. лицом друг к другу в 5-6 шагах. В. с разбегу прыжок вверх с броском Н. под бедра - 0,5 балла.
6. И.п. –Н. сед на пятках, В. стоит к ней лицом. Броском Н. –В.- прыжок с фуса ноги врозь через Н. - 1,0 балла.

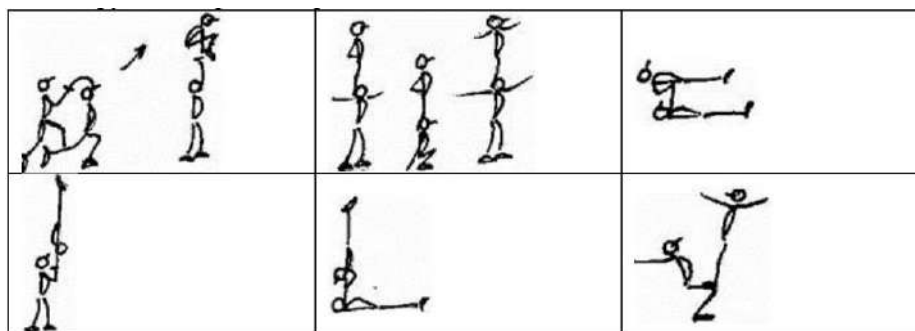


Мужские парные упражнения

1 юношеский разряд

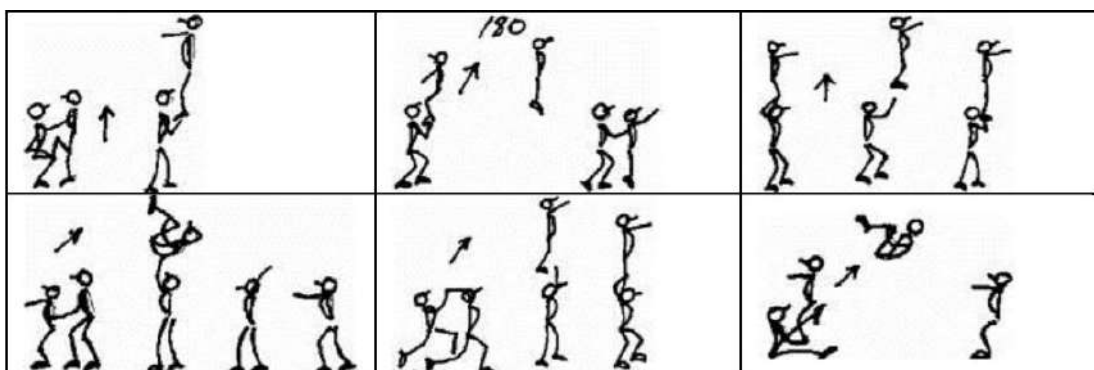
1 упражнение

1. В.- с ноги нижнего сзади вход в упор с согнутыми ногами на прямые руки Н /держать/ - 1,0 балла.
2. В.- стойка ногами на плечах стоящего Н. Оба руки в стороны. Н- присесть, касаясь руками пола, встать – руки в стороны /держать / - 1,5 балла.
3. Н.- лежит на полу. В.- горизонтальная поддержка под спину с опорой о кисти Н. /держать/ - 1,5 балла.
4. В.- стойка руками на согнутых руках Н. /держать / - 2,0 балла
5. Н.- лежит. В.- стойка плечами на кистях Н. с опорой о его предплечья /держать/ - 0,5 балла.
6. Н. – в полуприседе, В.- стоит ногами на бедрах Н лицом к нему. Оба руки в стороны /держать/ - 0,5 балла.



2 упражнение

1. С фуса вход ногами в согнутые руки Н - 1,5 балла.
2. С рук нижнего соскок с поворотом В. на 180 градусов с поддержкой Н. - 0,5 балла.
3. Из стойки ногами на плечах Н. прыжок в стойку ногами на согнутых руках Н - 1,0 балла.
4. И. п. –В. перед Н. Броском под спину, верхний сальто назад в группировке через Н - 1,5 балла.
5. В.- с ноги нижнего сзади вход ногами на плечи Н. броском /с фазой полета/ - 1,0 балла.
6. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – сальто назад броском нижнего под ступни - 1,5 балла.

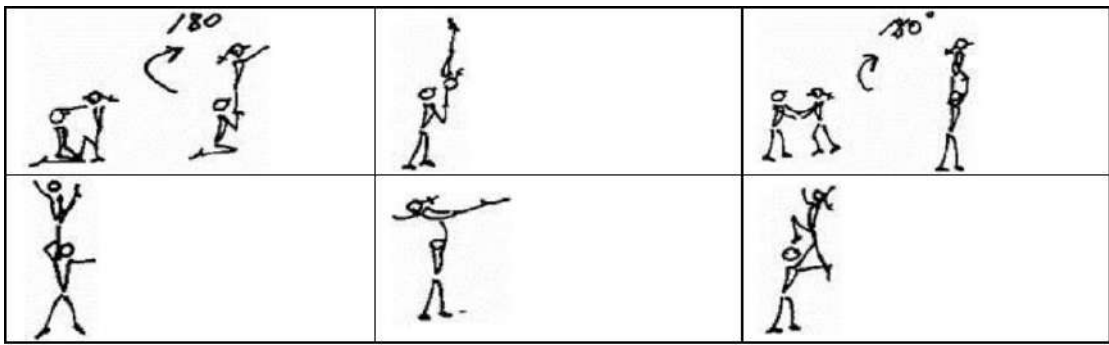


Смешанные парные упражнения

1 юношеский разряд

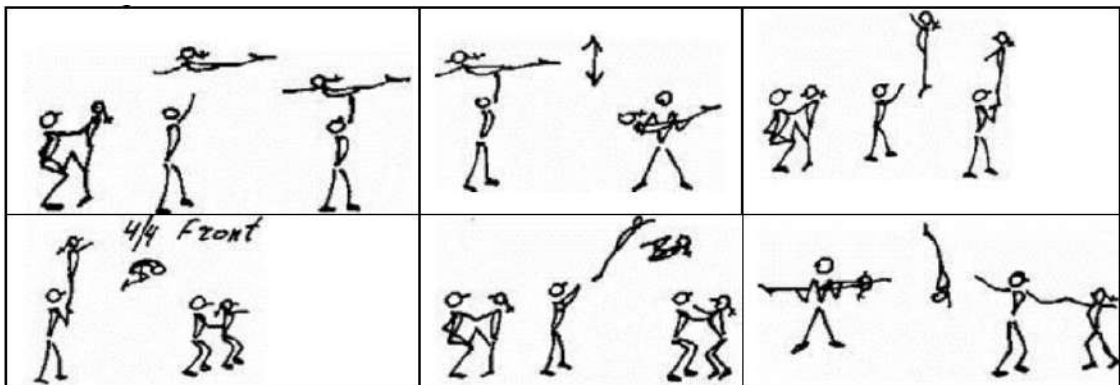
1 упражнение

1. В.- вход с поворотом ногами на согнутые руки сидящего на пятках Н. - 1,0 балла.
2. Стойка на согнутых руках стоящего Н. /держать / - 2,0 балла.
3. В. перед Н., хват скрестный. Вход на плечи Н. с поворотом В. - 1,0 балла.
4. Фронтальное равновесие на плече стоящего Н. с поддержкой одной рукой/держать / - 1,0 балла.
5. Поддержка под бедра на прямых руках стоящего Н. / держать / - 1,0 балла.
6. Поддержка под бедро и стопу / держать / - 1,0 балла.



2 упражнение

1. С фуса полет в поддержку под живот на прямые руки Н. - 1,5 балла.
2. Из поддержки под живот на прямых руках Н. – полет в поддержку на предплечья Н. - 0,5 балла.
3. Броском с фуса вход ногами на согнутые руки - 1,5 балла.
4. Переднее сальто с рук Н. с поддержкой - 1.0 балла.
5. С фуса сальто назад - 1,5 балла.
6. Из поддержки спиной на предплечьях Н.- $\frac{3}{4}$ сальто назад в соскок с поддержкой - 1,0 балла.

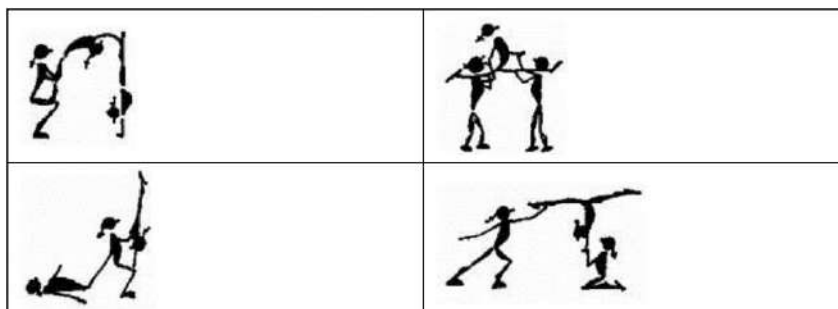


Женские группы, тройки

1 юношеский разряд

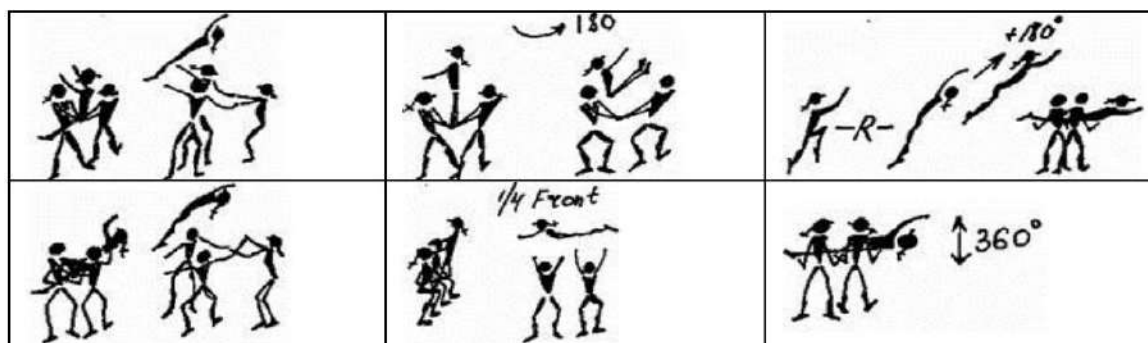
1 упражнение

1. В.- полумост на бедрах Н., С.- стойка на полу с поддержкой В/держать/ - 2,0 балла
2. В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки /держать/ - 1,0 балла
3. Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С.В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой /держать/ - 1,5 балла
4. В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/. -2,5 балла



2 упражнение

1. Из седа на 4-х, В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - 0,5 балла.
2. Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов в сед на 4 - 1,0 балла.
3. В.- рондат- $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов на предплечья - 1,5 балла.
4. И.п. – В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - 1,5 балла.
5. С двойного купе, В.- $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед на предплечья - 1,0 балла.
6. И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях. – 1,5 балла.

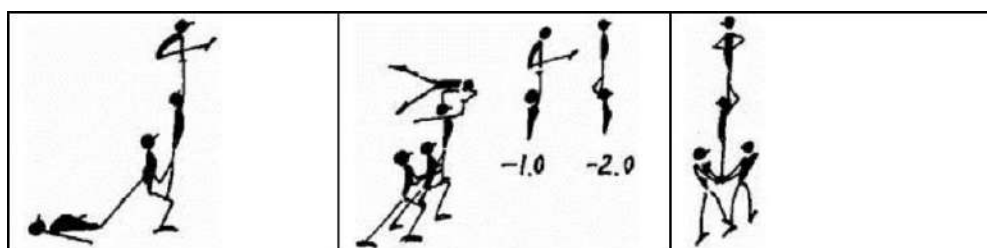


Мужские группы

1 юношеский разряд

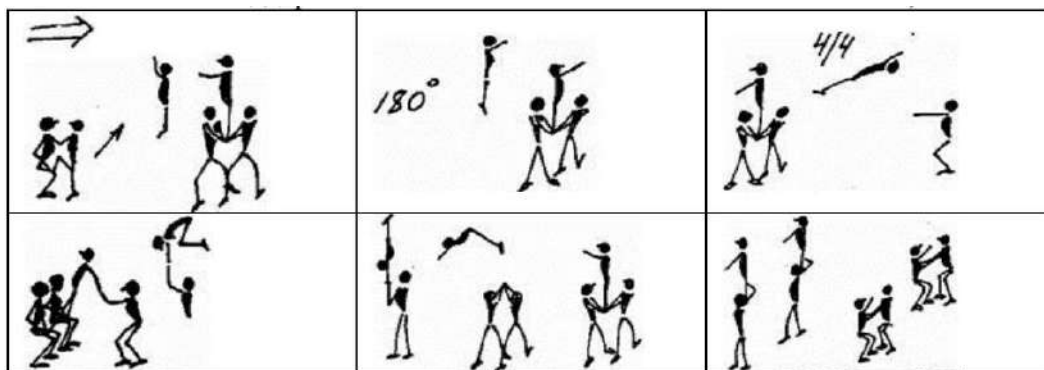
1 упражнение

1. Н.- лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С. 2С. на бедрах 1С. В.- упор углом на прямых руках 2С. /держать/ - 2,0 балла.
2. Полуколонна на двух нижних. В.-упор на локте на голове 2С с поддержкой /держать/ - 3,0 балла.
Вариант: В.- упор углом на прямых руках 2С. /держать/ - /минус 1,0 балла/.
Вариант: В- стойка ногами на плечах 2С /держать/ - /минус 2,0 балла/.
1. Колонна на 4-х /держать/ - 2,0 балла.



2 упражнение

1. В.- броском нижнего с фуса прыжок назад на 4-е - 1,0 балла.
2. В.- прыжок с поворотом на 180 градусов на 4-х - 1,0 балла.
3. В.- сальто назад прогнувшись с 4-х - 1,0 балла.
4. С двойного купе без отрыва подсечка на согнутые руки Н. - 0,5 балла.
5. Из стойки на согнутых руках Н.- курбет на 4-е - 2,5 балла.
6. По парам соскок с поворотом / с рук или плеч /, приземляясь перед нижними с их поддержкой - 1,0 балла.



2.2.6.Тренировочный этап: 2-4 годы обучения.

Тренировочный план и программный материал для практических занятий
Решаются следующие основные задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость;
3. Формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля;
4. Совершенствование уровня культуры движений;
5. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
6. Выполнить программы 3 и 2-спортивных разрядов;
7. Освоить программу 1 спортивного разряда.

Строевые упражнения:

1. Повторение материала 1-го года обучения;
2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом;
3. Пружинный шаг - выполняется пружинно и упруго, с ярко выраженными колебаниями в вертикальной плоскости;
4. Острый шаг - выполняется резко, отрывисто, нога ставится на полупальцы, подъем вытянут до предела, голень находящейся впереди ноги параллельна голени другой;
5. Ходьба на носках в полуприседе;
6. Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх;
7. Бег в быстром темпе;
8. Прыжки «галоп» с правой, левой ноги;
9. Прыжки с поворотами на 90, 180, 360, 540, 720 градусов.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Повторение материала 1-го года обучения;
2. Лазание по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость;
3. Лазание по канату на скорость.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ: для профилактики и исправления нарушений осанки

Подвижные игры:

Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий их гимнастических снарядов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

1. Повторение программы 1-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения.
2. Прыжки с возвышенности 130 см на точность приземления.
3. Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, автокамере, гимнастическом мостике.
4. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажёрами (стоялки, гантели, гимнастические палки, и др.) для развития чувства равновесия, баланса, силы ориентировки в пространстве пр.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Хореография:

1. Повторение программы 1-го года обучения.
2. Прыжки со сменой ног, с поворотом на 360 градусов, из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка.
3. Танцевальные шаги: галоп вперёд и в сторону, переменный шаг в сторону и вперёд с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.
4. Упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперёд, назад, в стороны (простое пор бра).
5. Прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (соте - подскоки из 1-й позиции во 2-ю; эшапе – подскоки из 2-й позиции в 1-ю), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом.

Акробатические упражнения:

1. Сальто назад в группировке

Упражнения:

- 1) Повторить группировку в положении лежа на спине и кувырок назад;
- 2) Выполнить прыжок вверх с места и с рондата в высокий «отскок» без группировки и с группировкой с помощью партнера или на горку матов;
- 3) То же, но в соединении с кувырком назад; сальто с места в группировке с помощью партнера, с подкидного мостика, с небольшого возвышения и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются рукой под поясницу для увеличения высоты и быстроты вращения; одной рукой под спину или под грудь и плечо при приземлении.

2. Сальто назад согнувшись

3. Сальто назад прогнувшись «бланш»

Упражнения:

1. Прыжок назад — прямым телом на горку матов;
 2. Прыжок назад на руки, на возвышение с последующим перекатом;
 3. Темповый подскок, рондат, прыжок вверх;
 4. Стоя на полу многократно проимитировать мах руками на сальто. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов;
 5. Кувырок назад прогнувшись через плечо;
 6. Выполнение рондата или фляка с высокой скоростью вращения и перемещения;
 7. Лечь животом на возвышение из матов, ноги на весу, затем, прогибаясь и поднимая плечи вверх, слегка оттолкнуться руками от возвышения и, не сгибаясь в тазобедренных суставах встать на ноги;
 8. Рондат с последующим прыжком вверх-назад с помощью партнера, поддерживающего под спину;
 9. Прыжок на батуте вверх и назад как бы в стойку на голове с прямым телом, стараясь приземлиться в стойку вертикально сверху, выполняя с подвесным поясом для помощи;
 10. Сальто назад прогнувшись на батуте;
 11. Сальто назад прогнувшись с трамплина, приземляясь на горку матов и в поролоновую яму;
 12. Сальто назад прогнувшись с подкидывания гимнаста подступни сидящим партнером;
 13. Сальто назад прогнувшись после рондата и фляка на дорожке со страховкой.
- 4. Перекидка назад в шпагат**
- 5. Маховое сальто вперед с поворотом на 180.**
- 6. Равновесие на одной руке с опорой свободной рукой «крокодил»**

Соревновательная деятельность

Программа 3 спортивного разряда

Индивидуальная работа

1-комбинация

(вольные упражнения)

Таблица № 13

| мальчики | | | девочки | | |
|----------|--|----------|---------|---------------------------|----------|
| № | наименование соревнований | ценность | № | наименование соревнований | ценность |
| 1 | фляк на колено | 2 | 1 | фляк на колено | 2 |
| 2 | кувырок назад согнувшись в стойку на руках (3 сек) | 1.5 | 2 | перекидка назад (3 сек) | 1.5 |

| | | | | | |
|---|---|-----|---|----------------------|-----|
| 3 | стойка на голове силой из шпагата (3 сек) | 1 | 3 | затяжка одной (3сек) | 1 |
| 4 | переворот на одну | 1.5 | 4 | переворот на одну | 1.5 |
| 5 | рондат | 0.5 | 5 | рондат | 0.5 |
| 6 | фляк | 2 | 6 | фляк | 2 |
| 7 | кувырок с прыжком | 1 | 7 | «арабский переворот» | 1 |
| 8 | перекидной прыжок | 0.5 | 8 | прыжок кольцом одной | 0.5 |

2-комбинация

1. Рондат (4)
2. Сальто «Г» или «С» (6)

Программа 2 спортивного разряда

Индивидуальная работа

1-комбинация

(вольные упражнения)

Таблица № 14

| мальчики | | | девочки | | |
|----------|--|----------|---------|-------------------------------|----------|
| № | наименование соревнований | ценность | № | наименование соревнований | ценность |
| 1 | фляк в упор лежа | 2 | | фляк в упор лежа | 2 |
| 2 | равновесие на локте «крокодил» (3 сек) | 1 | | затяжка двумя кольцом (3 сек) | 1 |
| 3 | перекидка назад | 1.5 | | перекидка назад со сменой ног | 1.5 |
| 4 | рондат | 0.5 | | рондат | 0.5 |
| 5 | фляк | 1 | | фляк | 1 |
| 6 | фляк | 1.5 | | фляк | 1.5 |
| 7 | сальто вперед | 1.5 | | маховое сальто с поворотом | 1.5 |
| 8 | прыжок «складка ноги врозь» | 1 | | прыжок кольцом одной касаясь | 1 |

2-комбинация

1. Рондат (4)
2. Сальто «П» (6)

Классификационная программа по спортивной акробатике

3 спортивный разряд

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Фляк в упор лёжа - 1,0 балл
2. Равновесие на локте /держать/ -М.
- Затяжка двумя кольцом /держать/ - Д. - 1,0 балл

3. Перекидка назад -М.

Перекидка назад со сменой ног -Д. - 1,0 балл

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

1. Переворот на одну- рондат- фляк - 1,0 балл

2. Переворот- кувырок прыжком –М.

«Арабский» переворот -Д. - 1,0 балл

3. Перекидной прыжок -М.

Прыжок кольцом одной -Д. - 1,0 балл

Женские парные упражнения

3 спортивный разряд

1 упражнение

1. Вход на плечи с ноги сбоку /обозначить/ - 0,5 балла

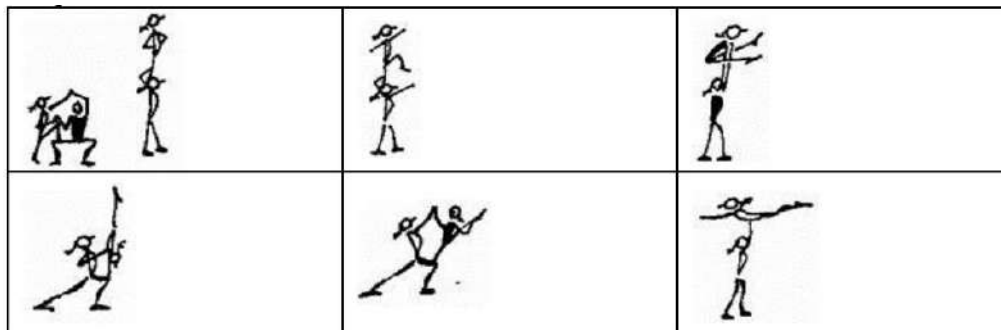
2. Равновесие на одной ноге/другая согнута вперед/ на плече Н. с поддержкой одной рукой /держать/ - 1,0 балла

3. Угол ноги врозь на прямых руках стоящей Н /держать/ - 1,5 балла

4. Н. в выпаде, В.- стойка на руках на бедре Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /держать/ - 1,0 балла.

5. Н. – в выпаде, В.- фронтальное равновесие на бедре Н. с поддержкой одной рукой /держать/ - 1,5 балла.

6. Поддержка под живот на прямых руках стоящей Н./держать/ - 1,5 балла.



2 упражнение

1. С фуса сальто назад в группировке в соскок с поддержкой - 1,0 балла.

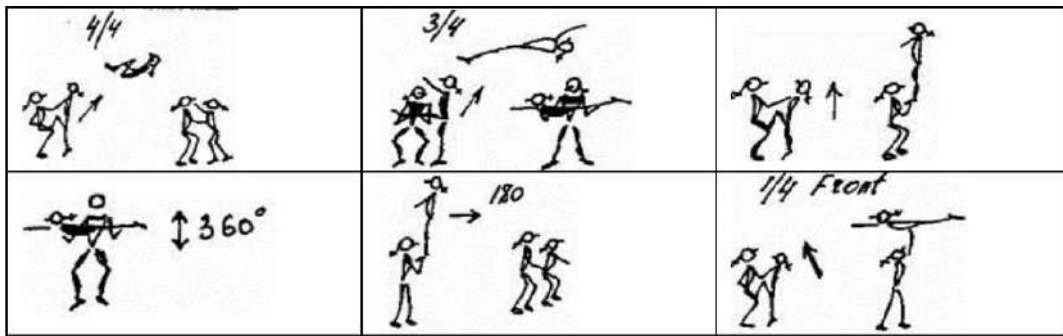
2. И.п. –В. сбоку от Н. Броском Н. под бедро и голень- В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись на предплечья Н. - 1,5 балла.

3. С фуса броском вход ногами в согнутые руки Н. - 1,5 балла.

4. Поворот на 360 градусов на предплечьях Н. -1,0 балла.49

5. И.п. - стойка ногами в руках Н., хват лицевой. С поворотом на 180 градусов соскок с поддержкой Н. при приземлении - 0,5 балла.

6. С фуса $\frac{1}{4}$ сальто прогнувшись вперед в поддержку под живот - 1,5 балла.

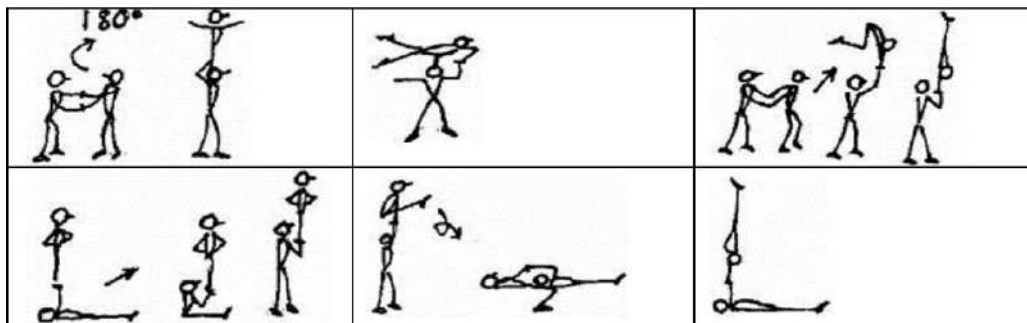


Мужские парные упражнения

3 спортивный разряд

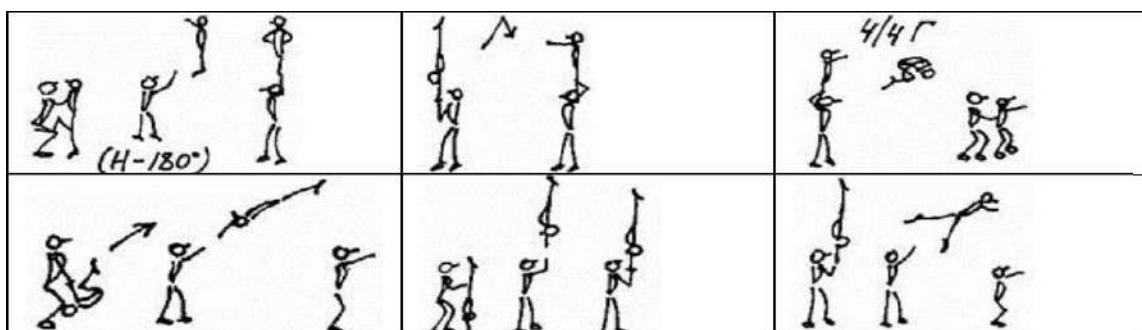
1 упражнение

1. Н. и В. лицом друг к другу, хват скрестный. С поворотом на 180 градусов вход ногами на плечи Н. - 1,0 балла.
2. В. –упор на локте на голове Н. с поддержкой рукой /держать/ - 1,0 балла.
3. Задняя подсечка /держать / - 1,5 балла.
4. Н.- лежит на спине. В.- стойка ногами на прямых руках Н. Н. встать сгибая руки / держать / - 1,5 балла.
5. Из упора на прямых руках стоящего нижнего, В.- кувырок вперед в горизонтальное равновесие с опорой плечами на бедра Н./ держать / - 1,0 балла.
6. В.- стойка руками на прямых руках лежащего на спине Н. /держать / - 1,0 балла.



2 упражнение

1. С фуса с поворотом Н. , В.- вход на плечи Н. с фазой полета - 1,5 балла.
2. Из стойки на руках курбет в плечи Н - 1,5 балла.
3. С плеч Н. сальто вперед в группировке в соскок с поддержкой нижнего - 0,5 балла
4. Каприоль - дуга в соскок - 0,5 балла
- 5.«Свеча» в согнутые руки нижнего - 1,5 балла
6. Из стойки на руках Н., В.- лет ноги врозь в соскок - 1,5 балла

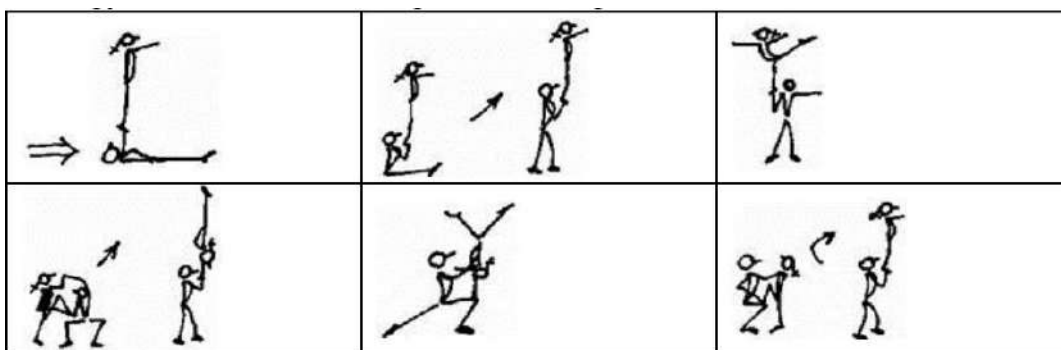


Смешанные парные упражнения

3 спортивный разряд

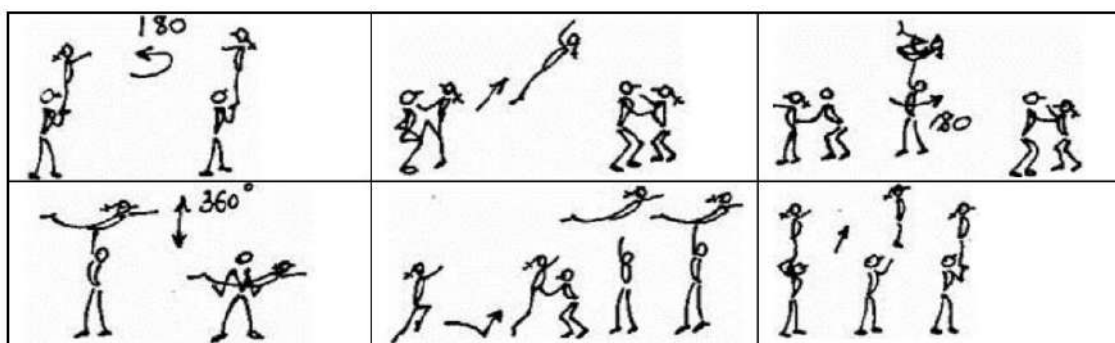
1 упражнение

1. Стойка ногами на прямых руках лежащего Н. /держать/ - 1,0 балла.
2. Н.- сесть сгибаемая рука / обозначить/, - встать / держать/ - 2,0 балла.
3. Равновесие «ласточка» на согнутой руке стоящего Н. /держать/ - 1,5 балла.
4. Выход в стойку толчком о предплечье Н. /держать/ - 0,5 балла.
5. Стойка на одной руке на бедре Н. с поддержкой /держать/ - 0,5 балла.
6. С фуса вход ногами с поворотом В. без фазы полета - 1,5 балла.



2 упражнение

1. Поворот на 180 градусов в сойке ногами на согнутых руках Н. - 1,0 балла.
2. С фуса сальто прогнувшись в соскок с поддержкой - 1,0 балла.
3. Броском под спину сальто назад в группировке через Н. Н. поворачивается и поддерживает при приземлении - 1,5 балла.
4. Из поддержки под живот на прямых руках Н. поворот на 360 градусов на предплечья - 1,0 балла.
5. В.- с разбега броском Н. под бедра полет в поддержку под живот на прямых руках - 1,5 балла.
6. Из стойки ногами на плечах Н., В.- прыжок в согнутые руки Н. - 1,0 балла.



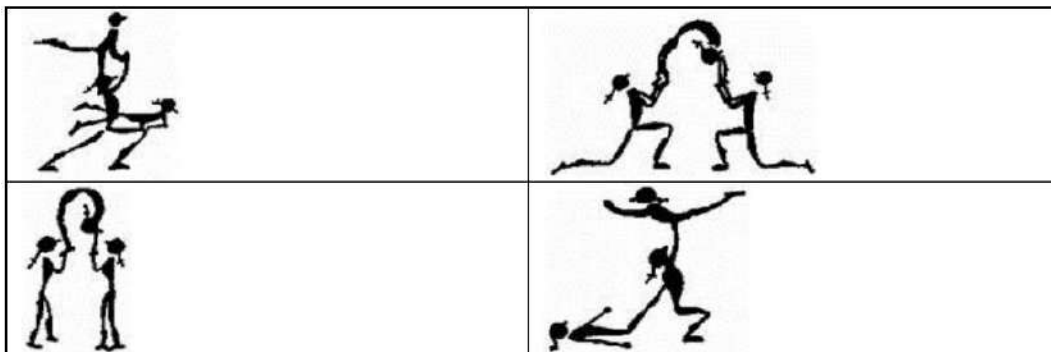
Женские группы, тройки

3 спортивный разряд

1 упражнение

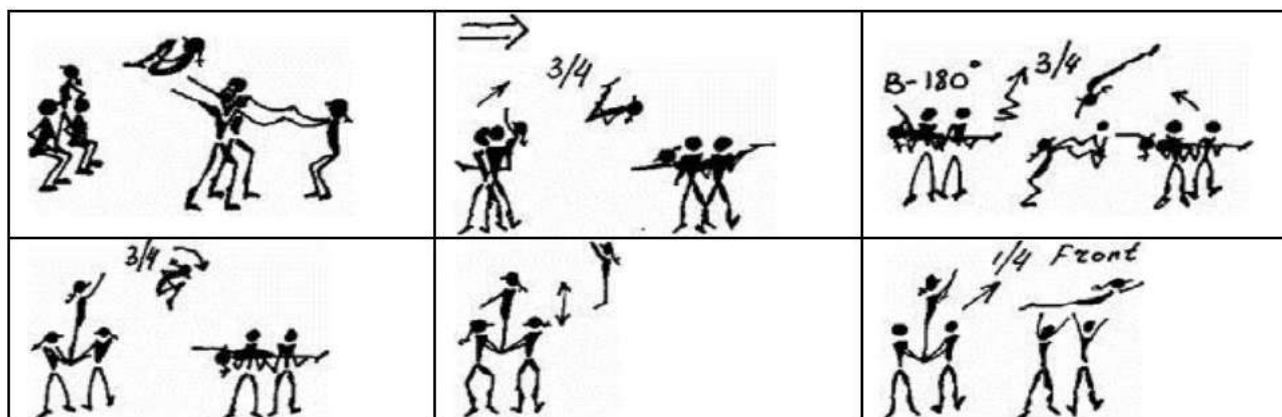
1. Н. - в выпаде. В.- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки. С.- упор на локте на колене Н. с поддержкой /держать/ - 2,0 балла
2. Н. и С. на колене, лицом друг к другу. В.- мост на согнутых руках партнерш /держать/ - 1,0 балла
3. С мостом на согнутых руках - Н и С. встать /держать/ - 2,0 балла

4. Н. - в полуприседе с опорой спиной о поднятые ноги лежащей С. В. - поддержка под живот на прямых руках Н /держать/ - 2,0 балла



2 упражнение

1. С двойного купе сальто назад в группировке в соскок - 1,5 балла.
2. Из седа на 4-х броском Н. и С., В.- $\frac{3}{4}$ сальто назад согнувшись на предплечья - 1,0 балла.
3. Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.
4. С 4-х $\frac{3}{4}$ сальто вперёд в группировке на предплечья - 2,0 балла.
5. Темп в стойке ногами на 4-х - 1,0 балла.
6. В.- из стойки ногами на 4-х – $\frac{1}{4}$ сальто вперед на предплечья - 0,5 балла.

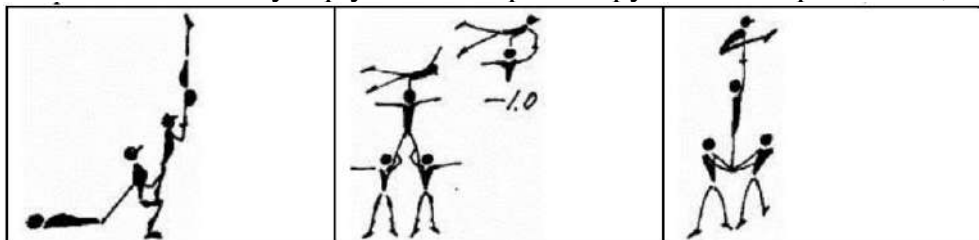


Мужские группы

3 спортивный разряд

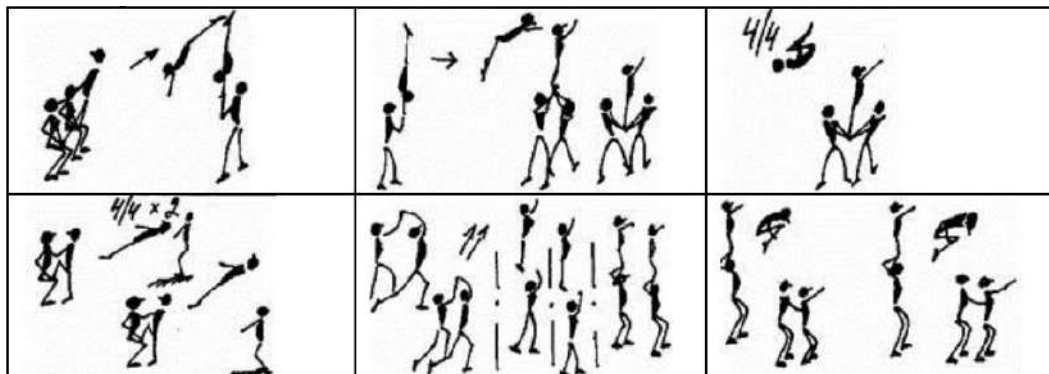
1 упражнение

1. Н.- лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С. 2С. на бедрах 1С. В.- стойка в согнутых руках 2С. /держать/ - 2,5 балла.
2. Колонна на плечах двух нижних. В.- упор на локте на голове 2 С. /держать/ - 2,5 балла.
Вариант: В.- упор на локте на голове 2С с поддержкой /держать/ -/минус 1,0 балла/.
3. Колонна на 4-х. В.- упор углом на прямых руках 2С./держать/ - 2,0 балла.



2 упражнение

1. С двойного купе курбет с продвижением назад в согнутые руки Н. /«козлик»/ - 1,0 балла.
2. Из стойки на согнутых руках Н. курбет в стрекосат на 4-е. - 1,0 балла.
3. Сальто назад в группировке на 4-х./можно с подкидыванием 2С под решетку/ - 2,0 балла.
4. По парам одновременно с фуса сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.
5. По парам одновременно вход прыжком / с отрывом/ на плечи с ноги сзади - 1,0 балла.
6. По парам одновременно переднее сальто в группировке в соскок с поддержкой - 1,0 балла.



Классификационная программа по спортивной акробатике

2 спортивный разряд

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Фляк в упор лёжа - 1,0 балл
2. Равновесие на локте /держать/ -М.
Затяжка двумя кольцом /держать/ - Д. - 1,0 балл
3. Перекидка назад -М.
Перекидка назад со сменой ног -Д. - 1,0 балл

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

1. Рондат- фляк- фляк - 1,0 балл
2. Сальто вперед -М.
Маховое сальто с поворотом – Д. - 1,0 балл
3. Прыжок «складка ноги врозь» -М.
Прыжок кольцом, одной касаясь -Д. - 1,0 балл

Женские парные упражнения

2 спортивный разряд

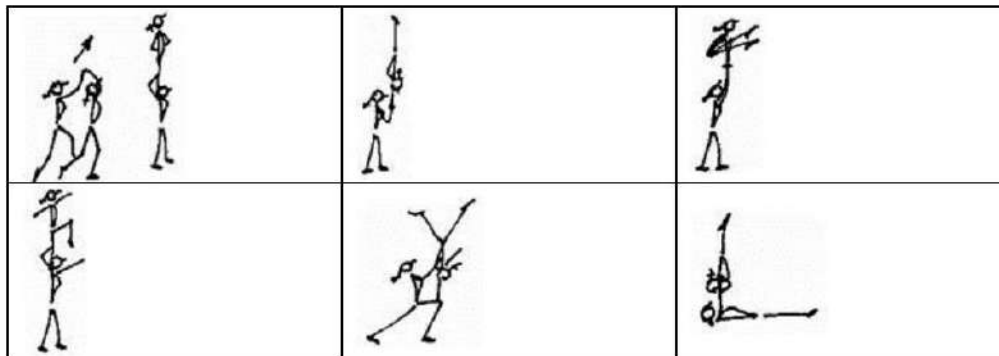
1 упражнение

1. Вход на плечи с ноги сзади /обозначить/ - 0,5 балла.
2. Стойка на руках на согнутых руках Н., ноги произвольно/держать/ - 1,5 балла.
3. Угол - узкоручка на узкоручке на прямых руках стоящей Н./держать/ - 1,0 балла.

4. Равновесие на одной ноге/другая согнута вперед/ на плече Н. с поддержкой одной рукой, Н. - на одной ноге, другая согнута вперед /держать/ - 2,0 балла.

5. Н.- в выпаде, В.- стойка одной рукой на бедре Н., ноги произвольно с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.

1. В.- стойка плечевым хватом на кистях лежащей Н. /держать/ -1,0 балла.



2 упражнение

1. С фуса сальто назад прогнувшись в соскок с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.

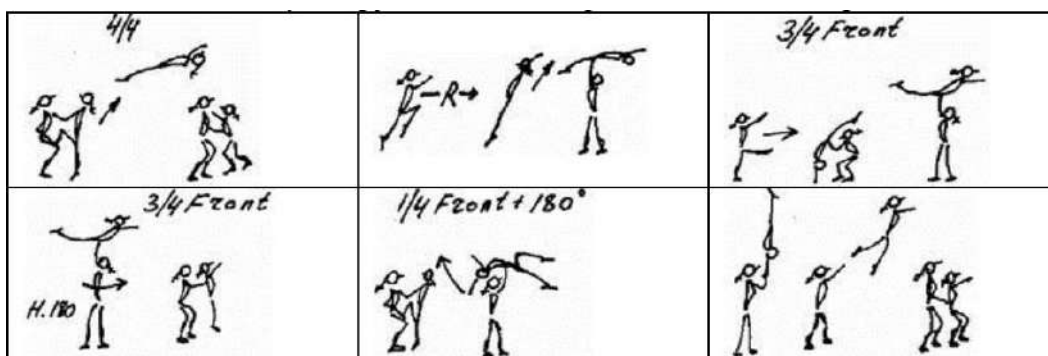
2. В. – рондат- ¼ сальто назад прогнувшись в поддержку под спину на прямые руки Н. - 1,5 балла.

3. Накат в «ласточку» - 1,0 балла.

4. Из ласточки ¾ вперед прогнувшись в соскок - 0,5 балла.

5. С фуса ¼ сальто вперед с поворотом В. на 180 градусов в поддержку под спину на прямые руки Н. - 1,5 балла.

6. Из стойки на согнутых руках- лет ноги врозь соскок с поддержкой - 1,5 балла.



Мужские парные упражнения

2 спортивный разряд

1 упражнение

1. Стойка рукой но согнутой руке Н. / держать / - 1,5 балла.

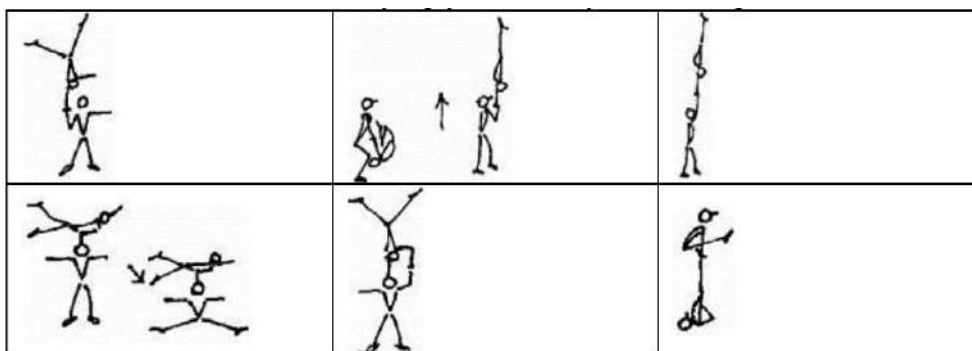
2.«Каприоль» на согнутые руки Н. - 1,0 балла.

3. Стойка на прямых руках Н. /держать / - 1,5 балла.

4. В.- упор на локте на голове Н., Н.- сесть /держать/ - 1,0 балла.

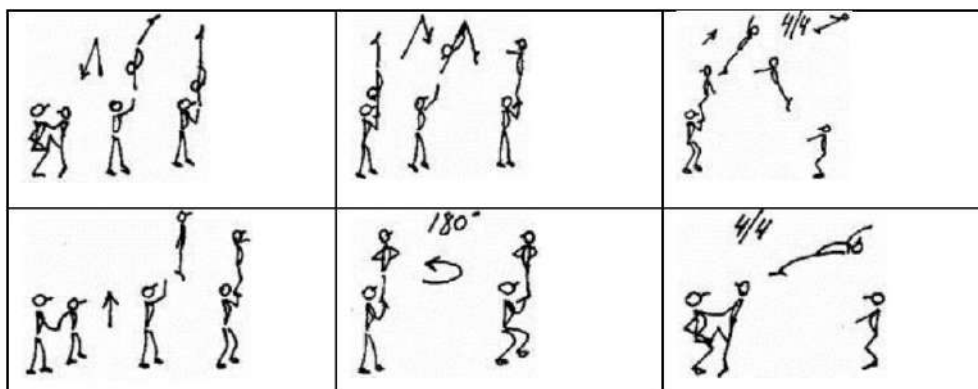
5.В. стойка рукой на голове Н. с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.

6. Н.- стойка на лопатках, В.- упор углом на ступнях Н. /держать / - 1,0 балла.



2 упражнение

1. С фуса лицевая стойка броском - 1,0 балла.
2. Из лицевой стойки на руках курбет на руки Н. - 1,5 балла.
3. Из стойки ногами на руках сальто прогнувшись в соскок. - 2,0 балла.
4. В. перед Н. Броском в руки вход ногами в руки Н. - 0,5 балла.
5. В стойке ногами на руках Н. поворот на 180 градусов. - 0,5 балла.
6. С фуса сальто прогнувшись в соскок. - 1,5 балла.

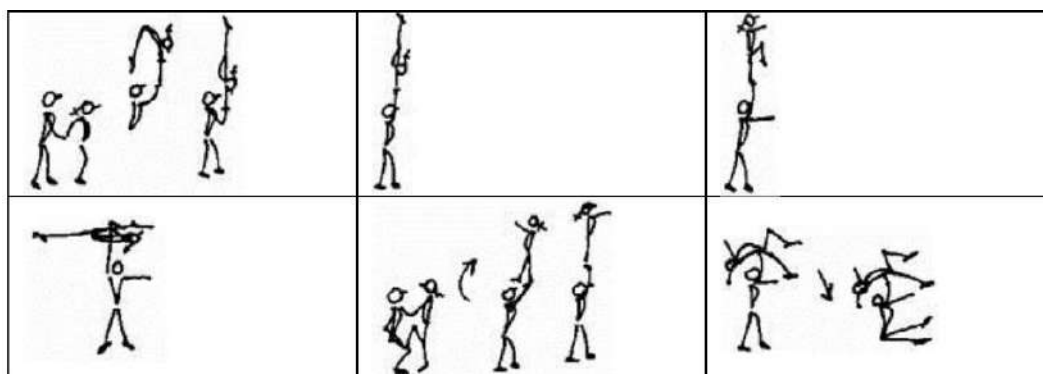


Смешанные парные упражнения

2 спортивный разряд

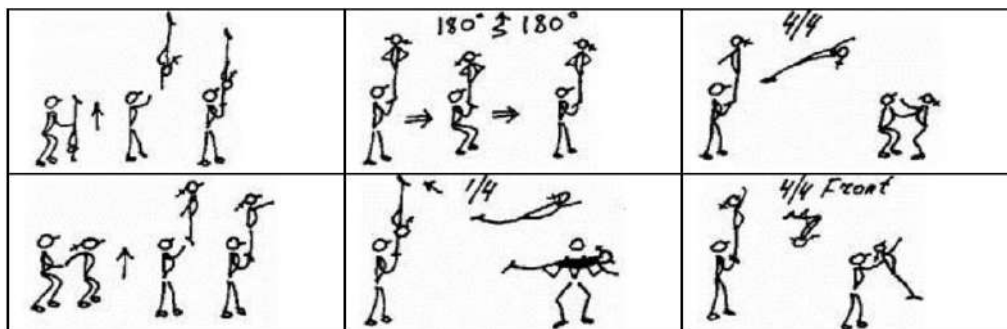
1 упражнение

1. Задняя подсечка на согнутые руки / держать / - 0,5 балла.
2. Стойка на прямых руках стоящего Н. / держать / - 2,0 балла.
3. Равновесие на одной ноге в прямой руке Н. /держать/ - 1,5 балла.
4. Складка в шпагате вперед на прямой руке Н. /держать/ - 0,5 балла.
5. Вход на прямые руки Н. с поворотом /обозначить/ - 1,5 балла.
6. С поддержкой одной рукой под спину Н. сесть /держать/ - 1,0 балла



2 упражнение

1. «Свеча» на согнутые руки Н. - 1,5 балла.
2. Два поворота на 180 градусов в стойке ногами на согнутых руках Н. в темпе - 2,0 балла.
3. Сальто назад прогнувшись с рук в соскок - 1,0 балла
4. Через упор на руках броском вход ногами на согнутые руки Н. - 1,0 балла.
5. Из стойки на согнутых руках Н. – $\frac{1}{4}$ сальто назад прогнувшись на 54 предплечья - 0,5 балла.
6. Переднее сальто согнувшись в соскок с рук Н. с поддержкой - 1,0 балла.

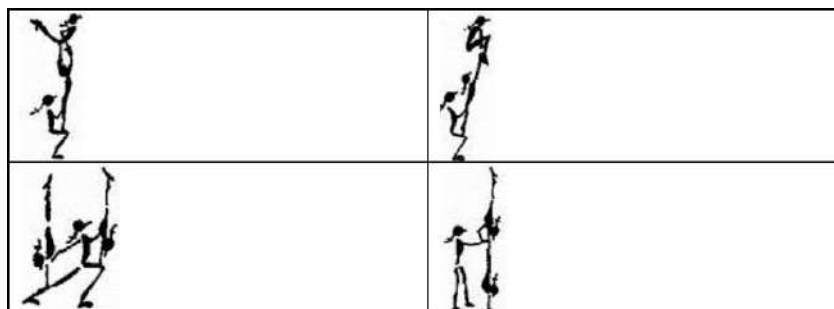


Женские группы, тройки

2 спортивный разряд

1 упражнение

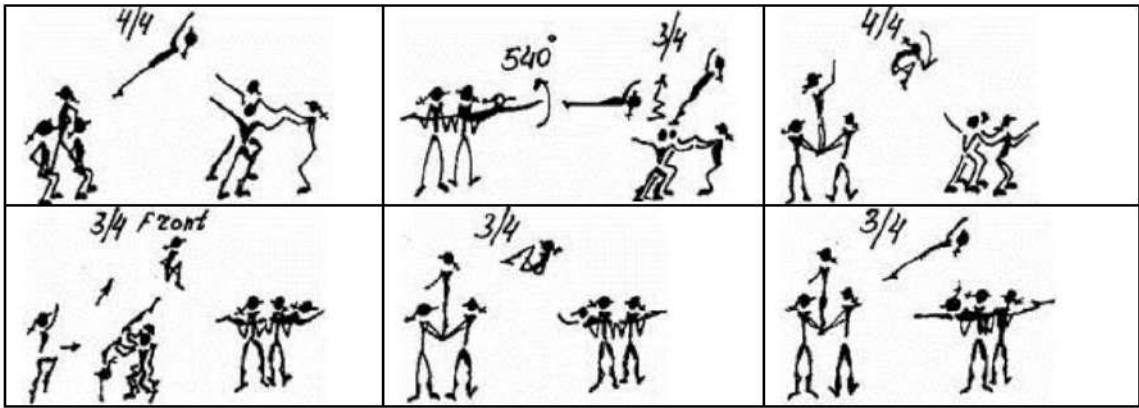
1. Полуколонна В. – равновесие «ласточка» на плече С. с опорой о ее руки /держать/ - 1,5 балла.
2. Полуколонна с упором в прямых руках С. в группировке /держать/- 2,5 балла.
3. Н.- в выпаде. С. – в стойке на ноге сзади с поддержкой о плечо, В.- в стойке на колене Н. с ее поддержкой /держать/. - 2,0 балла.
4. Н.- стойка на руках с поддержкой С. за голени, В.- стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой за предплечья С /держать/ - 1,0 балла.



2 упражнение

1. С двойного купе сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.
2. Поворот на 540 градусов на предплечьях Н. и С. – в темпе $\frac{3}{4}$ сальто назад прогнувшись в соскок. - 1,0 балла.
3. В.- сальто вперед с 4-х вперед в соскок - 1,0 балла.
4. Накат $\frac{3}{4}$ в группировке вперед на предплечья - 1,0 балла.
5. В.- из стойки ногами на 4-х – $\frac{3}{4}$ сальто вперед согнувшись на предплечья – 1,5 балла.

6.В.- из стойки ногами на 4-х – $\frac{3}{4}$ сальто прогнувшись назад на предплечья – 1,5 балла.



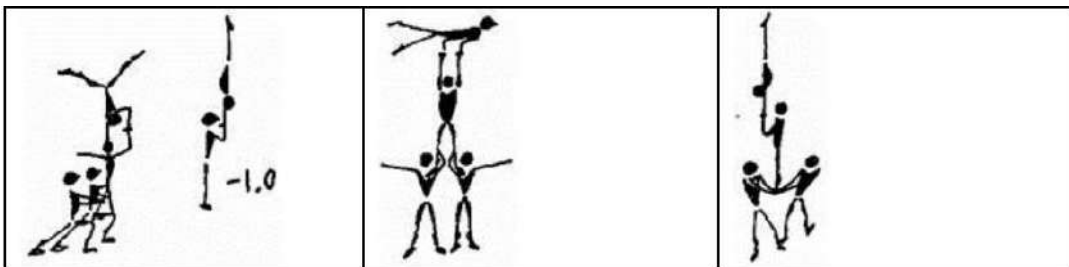
Мужские группы
2 спортивный разряд
1 упражнение

1. Полуколонна на двух нижних. В.- стойка на голове и руке 2С./держать/ - 2,5 балла.

Вариант: стойка на согнутых руках 2С. /держать/ - минус 1,0 балла

2. Колонна на плечах двух нижних. В.- упор на локте на прямой руке 2С. с поддержкой /держать/ - 2,5 балла.

3. Колонна на 4-х. В.- стойка на согнутых руках 2С. /держать/ - 2,0 балла.



2 упражнение

1. С 4-х лицевой курбет в стойку на согнутые руки Н. - 1,0 балла.

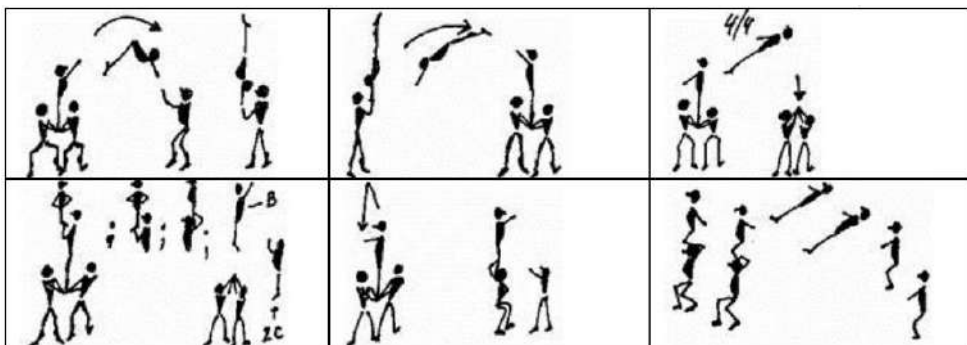
2. Из лицевой стойки на согнутых руках Н. курбет на 4-е. - 1,0 балла.

3. Сальто прогнувшись на 4-х. /можно с подкидыванием 2С под решетку - 2,0 балла.

4. Из колонны на 4-х – выпрыжка темп на 4-е. - 1,5 балла.

5. С решетки - перепрыжка на плечи 1С. - 0,5 балла.

6. По парам одновременно с плеч или рук сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.



2.2.7. Тренировочный этап 5 года обучения.

Тренировочный план и программный материал для практических занятий этапа углубленной специализации 5-го года обучения.

Решаются следующие основные задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Развивать физические качества: гибкость, координацию, силу, выносливость, ловкость;
3. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
4. Освоить навыки самосовершенствования, самоконтроля;
5. Воспитание волевых качеств обучающихся;
6. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;
7. Овладение навыками судейства;
8. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
9. Выполнить программу 1-спортивного разряда;
10. Освоить программу Кандидата Мастера Спорта (КМС);

Строевые упражнения:

1. Повторение материала 1-го и 2-го годов обучения;
2. Перестроение из шеренги уступом;
3. Построение в круг. Перестроение из одного круга в два;
4. Ходьба с закрытыми глазами;
5. Ходьба скрестным шагом вперед, правым, левым боком;
6. Бег с отведением прямых ног вперед, назад, в стороны;
7. Бег скрестным шагом, правым, левым боком;
8. Подскоки с изменением положений рук;
9. Прыжки с захлестыванием ног назад.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Повторение материала 2-го года обучения;
2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание;
3. Лазание по канату без помощи ног.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ: корригирующей гимнастики

Подвижные игры:

Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища.

Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

2. Повторение программы 2-го года обучения, с увеличением количества и времени выполнения.
3. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540 градусов, прыжки с поворотами на 180 градусов 5-6 раз в темпе.
4. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360 градусов и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто группированное, согнувшись вперёд и назад в чередовании с прыжками.
5. Упражнения с тренажёрами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоянках, и стойки силой на руках; балансирование с различными предметами.
6. Темповые броски партнёра: темповые прыжки в плечах партнёра.

Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)

Хореография:

1. Повторение программы 2-го года обучения.
2. Раздел 2. Battementteundu. Батман тандю назад. Понятие «battement назад». Правила выполнения battementteundu назад. Освоение техники выполнения.
3. Battementjete. Батманжете назад. Правила выполнения battementjete назад. Освоение техники выполнения.
4. Battement soutenu. Батмансотеню назад. Правила выполнения battementsoutenu назад. Освоение техники выполнения.
5. Rond de jambe par terre. Ронд де жамб пар перр. Понятие «rond de jambe par terre». Правила выполнения ronddejambdeparterre. Освоение техники выполнения.
6. Rond de jambeenl'air. Ронд де жамб ан леар. Понятие «rond de jambeenl'air». Правила выполнения ronddejambeenl'air. Освоение техники выполнения.
7. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45, 90 градусов во всех направлениях (девлоче).
8. Без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом, в кольцо

Акробатические упражнения:

1. Маховое сальто

Упражнения:

1. Колесо вперед прыжком (движением рук назад).
2. На месте имитация движений махового сальто.
3. Маховое сальто с трамплина (на поясе для страховки); в полете не сгибаться, а возможно больше увеличивать прогиб, тянуться маховой ногой назад.
4. С 2—3 шагов маховое сальто (на поясе).
5. Многократное повторение махового сальто на поясе, а затем со страховкой и без нее.

2. Полпируэта назад

3. Арабское сальто в группировке.

4. Твист в группировке

5. Сальто вперед прогнувшись «бланш»

6. Полпируэта вперед

Соревновательная деятельность

1 спортивный разряд

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в шпагат - 1,0 балла
2. Фронтальное равновесие-М.
Затяжка одной – Д. - 1,0 балла
3. Фляк на одно колено 1,0 балла

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

1. Рондат-сальто назад в группировке - 1,0 балла
2. Сальто вперед - М.
«Маховое» сальто с поворотом на 180 градусов-Д. - 1,0 балла
3. Прыжок согнувшись ноги взорь –М
Прыжок шагом - Д. - 1,0 балла

2.2.8. Этап совершенствования спортивного мастерства:

1-2 год обучения.

Тренировочный план и программный материал для практических занятий

Решаются следующие основные задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
3. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
4. Совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств;
5. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;
6. Совершенствование навыков судейства;
7. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
8. Выполнить программу КМС, МС.

Строевые упражнения:

1. Повторение материала 3-го года обучения;
2. Построения и перестроения на месте и в движении;
3. Высокий шаг - выполняется с высоким подниманием бедра, голень выносится махом вперед и держится параллельно опорной ноге, руки движутся свободно.
4. Широкий шаг – ходьба выпадами. Нога, находящаяся сзади, прямая на носке, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Руки свободно движутся в боковой плоскости.
5. Бег с изменением скорости;
6. Бег со сменой направления: по диагонали, «змейкой», «противоходом»;
7. Прыжки с подтягиванием согнутых ног к груди;
8. Прыжки с приседа вверх;
9. Совершенствование изученных упражнений.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий

1. Повторение материала 3-го года обучения;
2. Преодоление полос препятствий, включающих в себя: висы, упоры, простые прыжки, перелезание и лазание на скорость;
3. Совершенствование техники лазания по канату.

Общеразвивающие упражнения

Подвижные игры:

Повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.

Дальнейшее совершенствование тренировочного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и частоте выполнения.

Техническая подготовка

(специальная двигательная подготовка)

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений программы 1 спортивного разряда.

Соревновательная деятельность

Классификационная программа по спортивной акробатике

КМС

Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения

1. Рондат-сальто назад на одно колено - 1,0 балла

2. Поворот в стойке на руках на 180 градусов:

- кувырок вперед согнувшись ноги вместе – М.

- перекидка вперед на одну ногу - Д. - 1,0 балла

3. Фляк в шпагат –М

Перекидка назад в шпагат – Д - 1,0 балла

Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения

1. Рондат-фляк-сальто - 1,0 балла

2. Сальто боком / «арабское» /- М.

Сальто вперед – Д. - 1,0 балла

3. Прыжок согнувшись, ноги врозь с поворотом на 180 градусов –М.

Прыжок кольцом, одной касаясь- Д. - 1,0 балла.

Программа для КМС состоит из 3-х произвольных упражнений. Трудность, которых набирается элементами из таблиц трудности утвержденной ФИЖ на 2013-2016гг. В 1-м балансовом упражнении, в каждом виде спортивной акробатики, должно быть- 70 ед., во 2-м-темповом упражнении-50 ед., в 3-ем – комбинированном упражнении- 80 ед.

В каждом из 3-х упражнений существуют свои спецтребования, которые необходимо выполнять. Их можно найти в своде правил по спортивной акробатике на 2013-2016гг. Возраст спортсменов, допускаемых к соревнованиям по программе КМС-10-18 лет. Программа для МС также состоит из 3-х произвольных упражнений. Трудность, которых набирается элементами из таблиц трудности, утвержденной

ФИЖ на 2013-2016гг. В каждой возрастной группе в программе МС существует своя трудность упражнений.

Таблица № 15

| Программа МС | 1-балансовое упражнение | 2-темповое упражнение | 3-комбинированное упражнение |
|---------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 12-18 лет юноши, девушки | 80 | 70 | 100 |
| 13-19 лет юниоры, юниорки | 120 | 110 | 140 |
| 14 лет и ст. взрослые | 150 | 140 | 230 |
| Для выполнения МС | 90 | 80 | 110 |

В каждом из 3-х упражнений существуют свои спецтребования, которые необходимо выполнять. Их можно найти в своде правил по спортивной акробатике на 2013-2016гг.

Каждое упражнение для всех разрядов представляет собой набор обязательных и произвольных парно-групповых и индивидуальных элементов, выполняемых в любой последовательности в виде композиций под музыкальное сопровождение, которое не должно превышать в AGE программе -2 минуты, в КМС,МС- 2.30 минуты. При пропуске, замене обязательного элемента или ошибке «невыполнения» - снимается его «стоимость».

Все статические парно-групповые элементы должны быть выдержаны 3 секунды, индивидуальные – 2 секунды.

За каждую недостающую секунду при выполнении парно-группового элемента снимается 0,3 балла. При фиксации парно-группового элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

За недостающую секунду фиксации индивидуального элемента снимается 0,3 балла (с каждого участника). При фиксации статического индивидуального элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского разряда, выполняют два комплекса упражнений (по ОФП и СФП).

Разрядные нормативы для AGE программы, КМС, МС выполняется при строгом выполнении требований, предъявляемых к упражнениям, трудность которого оговаривается ежегодно решением Исполкома ФСАР.

Для выполнения спортивного норматива учитывается только оценка за технику упражнения.

При выведении технической оценки учитываются сбавки за нарушение специальных требований, разницу в ростовых показателях партнеров, недостои в статических и темповых элементах, нарушение лимита времени продолжительности упражнений, поздняя подача описания упражнения, заступ за ограничительную линию ковра.

Сбавки за разницу в росто-весовых показателях партнёров производятся из оценки за артистизм.

Количество элементов в упражнениях не ограничено. Допускается включение в обязательные упражнения произвольных элементов.

Мужские пары и мужские группы выполняют соскоки без поддержки (если иное не оговорено в настоящей программе).

Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах тренировочного процесса. В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

- перспективное планирование;
- годичное планирование;
- текущее и оперативное планирование.

Перспективное планирование многолетней подготовки из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе. Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена. Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Годичное планирование. При годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований.

Текущее и оперативное планирование. Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях. С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий. Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования.

При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

- 1) тренировочный план;
- 2) программа;
- 3) план перспективной многолетней тренировки;
- 4) план круглогодичной тренировки на текущий год;
- 5) недельные или месячные циклы по периодам тренировки;
- 6) рабочий план на 1—3 месяца.

Учебный план отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на год, на периоды тренировки и общее количество часов по каждому разделу или виду работы.

Программа составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела учебного материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению учебной работы.

Перспективный план планируется на 4 года, с учетом крупных соревнований. В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовых циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В круглогодичном тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д.

Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме личной карты в начале годового цикла. Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает:

- а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки;
- б) спортивные достижения;

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарногигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты. Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

- 1) По тренерскому контролю: журнал учета работы на группу; поурочный план-график; протоколы соревнований, списки разрядников;
- 2) По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; журнал учета травм. По самоконтролю: дневник самоконтроля; зачетная классификационная книжка спортсмена.

2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

Таблица № 16

| Морфолого-функциональные показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| Вес | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила | | | | | | | ● | ● | | ● | ● |
| Быстрота | | ● | ● | ● | | | | | ● | ● | ● |
| Скоростно-силовые качества | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | ● | ● | | | | | | ● | ● | ● |
| Скоростная выносливость | | | | | | | | | ● | ● | ● |
| Анаэробные возможности | | | ● | ● | ● | | | | ● | ● | ● |
| Гибкость | ● | ● | ● | ● | | ● | ● | | | | |
| Координационные способности | | | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| Равновесие | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| Балансирование | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |

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

III. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

Таблица № 17

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

3.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Спортивная акробатика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медикопедагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью спортсменов соревновательных нагрузок.

Отношение обучающихся к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, ухудшению внимания спортсменов, нервозности, раздражительности, а также и по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их проведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления спортсменами активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий тренер вносит в журнал. Контроль объема тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности

каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные обучающимися в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, внимание, выдержку и самообладание, волю к победе.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью *медико-биологического контроля* (далее врачебный контроль). Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого спортсмена. Контроль состояния здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется специалистами медицинских учреждений.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Основные задачи врачебного контроля:

- 1.Определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям;
- 2.Осуществление врачебного контроля на занятиях спортом;
- 3.Диагностика функционального состояния спортсмена;
- 4.Оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
- 5.Медицинское обеспечение соревнований;
- 6.Агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, обучающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время тренировок и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль над местами и условиями проведения тренировок;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в коллективе, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

В МАУ «СШ №2» Сургутского района разработаны виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам, этапам и срокам подготовки. Требования к осуществлению контроля зависят от возраста, пола, группы, этапов

спортивной подготовки. Сроки проведения контроля согласовываются с администрацией спортивной школы и планируются на основе календаря официальных спортивных мероприятий и спортивных соревнований Министерства спорта России. Сдача контрольных нормативов в отделении спортивной акробатики осуществляется два раза в году, в начале учебного года (октябрь) и в период аттестации (третья декада мая).

Контроль ОФП и СФП осуществляется путем тестирования спортсменов. Спортсмен выполняет определенный комплекс тестов. Каждый тест оценивается по системе баллов.

Контроль технической подготовки спортсмена осуществляется при выполнении обязательной классификационной программы по спортивной акробатике. Классификационная программа разработана на основе Правил вида спорта, утвержденных Министерством спорта России.

Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм определяется ЕВСК. Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского разряда, выполняют комплексы общей и специальной физической подготовки. Спортсмены, выступающие по программе 1 и 2 юношеского, 2 и 3 спортивного разрядов выполняют 2 обязательных упражнения (балансовое и темповое).

Спортсмены, выступающие по программе 1 спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (балансовое и темповое) и одно произвольное (комбинированное упражнение).

Спортсмены, выступающие по программе мастер спорта России, выполняют три произвольных упражнения.

Каждое упражнение представляет собой набор обязательных элементов, имеющих специальные требования, и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера. Все элементы должны быть выбраны из Таблиц Трудности, соответствующей дисциплины с учетом специальных требований и ограничений. Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. Продолжительность композиций в каждом разряде определяется Правилами соревнований.

Таблица № 18.

Таблица трудности. Общие требования

| Спортивный разряд | Норматив трудности упражнений (ед.) | | | Требования к количеству элементов (минимум-максимум) | | | | Разрядный норматив Сумма баллов (техника) |
|-------------------|--|----------|-------|--|---|-------|----------|---|
| | баланс | темповое | комби | баланс | | Темп/ | Индивид. | |
| | | | | пары | группы | комби | Элементы | |
| III юн. | Комплекс элементов общей и специальной физической подготовки | | | | | | | |
| II юн. | 10 | 8 | | 5-10 | 2-4 пирамиды 3-10 статических удержаний | 6-10 | 3-6 | 15.0 |
| I юн. | 15 | 10 | | | | | | 15.6 |
| III сп. | 20 | 15 | | | | | | 16.0 |
| II сп. | 30 | 20 | | | | | | 16.4 |
| I сп. | 40 | 30 | 50 | | | | | 25.2 |
| КМС | 70 | 50 | 80 | | | | | 25.8 |
| МС | 90 | 80 | 110 | Согласно утвержденным правилам | | | | 26.4 |

Таблица трудности. Специальные требования

| спортивные разряды | Баланс | | Темповое | Индивидуальные элементы | |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| | пары | группы | пары/группы | баланс | динамика |
| III юн. | Нет требований | | | | |
| II юн. | -любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н» | -любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров | -элемент с поворотом не менее 180 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной | -элемент на гибкость | -рондат -темповой переворот вперед |
| Юн. | | | | | |
| III | -любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход | -любая стойка «В» без поддержки «Н» -движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров | -любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с поворотом не менее 360 ⁰ | -элемент на гибкость - элемент на баланс | Акробатические прыжки: -связка из двух и более элементов |
| II | | | | | |
| I | -стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» -движение «Н» -вход | -стойка «В» на своих кистях -движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н» | -любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с поворотом не менее 360 ⁰ -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной | -элемент на гибкость - элемент на баланс -элемент на ловкость (прыжки в позу) | Акробатические прыжки: -сальтовый элемент |
| КМС | | | | | |
| МС | Согласно правилам соревнований | | | | |

Условные обозначения:

«В» - верхний;

«Н» - нижний

Таблица № 20.

Требования к соревновательной деятельности:

| Этап спортивной подготовки | Год спортивной подготовки | Разрядные требования | | Требования к соревновательной деятельности | Требования к результату |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| | | начало этапа спортивной подготовки | Конец этапа спортивной подготовки | | |
| ССМ | 1 – й | КМС | КМС | 10-16 лет - региональные - первенство УФО - всероссийские | 1-4 место 1-4 место 1-6 место |
| | 2 – й | КМС | КМС, МС | 10-16, 12-18 лет - региональные - первенство УФО - всероссийские | 1-3 место 1-4 место 1-6 место |

| | | | | | |
|--|--------------|------------|-----------|--|---|
| | | | | -первенство РФ | 1-6 место |
| | 3 - й | КМС | МС | 12-18, 13-19 лет - региональные - первенство УФО - всероссийские -международные -первенство РФ -первенство Европы -первенство мира | 1-2 место 1-2 место 1-4 место 1-4 место 1-6 место 1-6 место 1-6 место |

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная акробатика"

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Таблица № 21

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 115 | по |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.2. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2.3. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |

| | | | | |
|------|---|---|----------|---|
| 2.4. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | 3 |
| 2.6. | Исходное положение - 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 | |
| 2.7. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.8. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 5 |

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (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 общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не менее | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет | | | | |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|----------|-----|
| 3.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 3.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не менее | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 4.2. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 4.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4.5. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 4.6. | Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 4.7. | Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 4.8. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица № 23

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,4 | 5,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +11 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-----|
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 150 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 36 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,1 | 5,3 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 2.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 2.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 46 | 40 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 3.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 3.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 3.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет | | | | |
| 4.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,4 | 5,0 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 4.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 4.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 4.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 5.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,3 | 5,1 |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------|-----|
| 5.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 17 |
| 5.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 5.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 5.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 5.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 48 | 43 |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 6.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 6.2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 6.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 6.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 6.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Бег 30 м. Бег выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви, с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги параллельно). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Из трёх попыток засчитывается лучший результат в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из вися выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.п.: вис перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью станка для

отжимания (50 мм в высоту), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъём туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Стойка на руках.

И.п.: наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом левой и толчком правой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе, сохраняя равновесие, максимально выпрямиться. В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать жесткое прямое положение тела, не прогибаясь.

Мост

Мост выполняется из исходного положения (И.п.) — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Сначала приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом выпрямить руки, далее и ноги. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см., 40 см.

Стойка на одной ноге (удержание равновесия)

И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны.

Челночный бег

Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

3.5.1. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденным [приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н](#) (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135) <1>, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная акробатика", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

3.5.2. Перечень материально-технического обеспечения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица № 24);
- обеспечения спортивной экипировкой (таблица № 25);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 24

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (0,6 х 2 м) | штук | 20 |
| 4. | Ковер гимнастический | штук | 1 |
| 5. | Лонжа страховочная | штук | 3 |
| 6. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |
| 7. | Магнезница | штук | 1 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 9. | Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см) | штук | 4 |
| 10. | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| 11. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 12. | Подставка - куб гимнастический | штук | 2 |
| 13. | Подставка для страховки | штук | 1 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 20 |

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бейсболка | штук | на занимающемся | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (мужчины) | штук | на занимающемся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающемся | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающемся | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающемся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины) | штук | на занимающемся | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на занимающемся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | щегося | | | | | | | | |
| 8. | Футболка | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Чешки гимнастические | пар | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Шорты спортивные | штук | на занимаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

IV. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004.
2. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.-М.: ФиС,1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
7. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
9. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,1981.
13. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия»2002г
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коркин В.П. Спортивная акробатика. –М.:1981.
16. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. –М.,1989.
17. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
18. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
19. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
22. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.

23. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
24. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
25. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
26. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru/
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ – www.sportgymrus.ru/
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ – www.vfrg.ru/
6. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru/