


Утверждаю:  
и.о. директора МБУДО ДЮСШ №6  
г. Волгодонска  
  
\_\_\_\_\_ Т.А. Мутных

Принята Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ №6  
г. Волгодонска  
протокол №1 от «01» 09\_2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

срок реализации–10 лет

Разработчики:  
Березуцкая О.П., старший тренер-  
преподаватель МБУДО ДЮСШ №6  
г. Волгодонска, ЗТР;  
Пушили Ю.А., старший тренер-  
преподаватель МБУДО ДЮСШ №6  
г. Волгодонска, ЗТР

город Волгодонск

2020 год

1

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	4
1.1. Цель Программы .....	4
1.2. Задачи Программы .....	5
1.3. Характеристика избранного вида спорта .....	5
1.4. Результаты освоения Программы .....	7
1.4.1. В области теории и методики физической культуры и спорта .....	7
1.4.2. В области общей и специальной физической подготовки .....	7
1.4.3. В области избранного вида спорта .....	8
1.4.4. В области хореографии и (или) акробатики .....	8
1.5. Результаты освоения Программы по этапам подготовки .....	8
1.5.1. на этапе начальной подготовки .....	8
1.5.2. На тренировочном этапе .....	8
1.5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства .....	9
1.6. Условия реализации Программы .....	9
1.6.1. Прием на обучение и сроки освоения Программы .....	9
1.6.2. Этапы (периоды) организации тренировочных занятий .....	9
1.6.3. Кадровое и материально-техническое обеспечение учебно- тренировочного процесса .....	10
<b>2. Учебный план</b> .....	11
2.1. Продолжительность этапов подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления .....	13
2.2. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки .....	13
2.3. График и объемы нагрузки образовательного процесса .....	14
2.4. Примерный годовой учебный план .....	15
2.4.1. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки до года .....	19
2.4.2. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки свыше года .....	20
2.4.3. Примерный годовой план-график распределения учебных часов тренировочного этапа до двух лет .....	21
2.4.4. Примерный годовой план-график распределения учебных часов тренировочного этапа свыше двух лет .....	22
2.4.5. Примерный годовой план-график распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства до года .....	23
2.4.6. Примерный годовой план-график распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года .....	24
<b>3. Методическая часть Программы</b> .....	25
3.1. Классификация средств подготовки .....	25
3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	26
3.3. Структура годичного цикла .....	30

3.4. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.....	33
3.5. Требования техники безопасности.....	35
3.6. Навыки в других видах спорта.....	37
3.7. Психологическая подготовка.....	39
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	40
3.9. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.....	41
3.10. Участие в соревнованиях.....	43
3.11. Воспитательная работа.....	43
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>47</b>
4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.....	47
4.2. Итоговая аттестация.....	47
4.3. Контрольные упражнения и нормативы.....	48
4.4. Оценивание результатов освоения теоретической части.....	59
<b>5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>59</b>
Приложение 1.....	66
Приложение 2.....	70

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 года **№1105** «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года **№196** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года **№939** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730** «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказ Министерства спорта РФ **№187** от 07.03.2019 г. « О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в областях физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическое письмо Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 г. «Разъяснения по внедрению приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.10.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
- СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Учебной программы по спортивной акробатике для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва, 1991 год, (авт. – Анцупов Е.А. и Филимонова Г.С.).

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике, предназначена для организации тренировочного процесса по спортивной акробатике, в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе №6 города Волгодонска.

### **1.1. Цель программы**

Целью Программы является создание условий для прохождения спортивной подготовки, направленной на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной акробатике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **1.2. Задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## **1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

Программа подготовки по спортивной акробатике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Цель спортивной акробатики – гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Спортивная акробатика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус и музыкальность.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность учащихся, которые основываются, в том числе и на современных тенденциях развития гимнастических видов спорта, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

По группам видов спорта – спортивная акробатика относится к ациклическим, сложно-координационным, признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам и включена во Всероссийский реестр видов спорта. Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без

опоры. Соревнования проходят по следующим спортивным дисциплинам (видам) многоборья и командным соревнованиям: пары (мужская, женская и смешанная), тройка (женская группа), четверка (мужская группа). В каждом виде программы спортсмены выполняют три упражнения (балансовое, темповое и комбинированное упражнение).

Данная Программа подготовки охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся, в которой предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья учащихся, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и физического развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – спортивной акробатике, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области такие как – теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография и (или) акробатика.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе: необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий, овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями, обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по спортивной акробатике, применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности, многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза и постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

**1.4. Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1.4.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития спортивной акробатики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (свод правил по спортивной акробатике; требования, нормы и условия выполнения нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта – спортивной акробатике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

**1.4.2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**1.4.3. В области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики спортивной акробатики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных), психологических и морально-волевых качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;



- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной акробатике.

#### **1.4.4. В области хореографии и (или) акробатики:**

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной акробатике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

### **1.5. Результаты освоения Программы по этапам подготовки**

#### **1.5.1. 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

#### **1.5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

#### **1.5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

## 1.6. Условия реализации Программы

### 1.6.1. Прием на обучение и сроки освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно (локальным актом).

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства 18 лет. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

### 1.6.2. Этапы (периоды) организации тренировочных занятий по Программе:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Структура системы многолетней подготовки представлена в таблице 1. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в спортивную школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Таблица 1

**Структура системы многолетней подготовки**

Этапы	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства
		Базовой подготовки	Спортивной специализации
Продолжительность этапа в годах	До 3-х лет	До 2-х лет	До 3-х лет

Преимущественная направленность тренировочного процесса	Развитие интереса к занятиям спортом, первичная спортивная ориентация, общая базовая подготовка	Уточнение предмета будущей специализации, специальная базовая подготовка	Увеличение удельного веса специальной подготовки и соревновательной практики. Освоение высоких нагрузок, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям организма спортсмена, запросам роста спортивного мастерства. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов
---	---	--	--

Срок обучения по данной Программе – 10 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

### **1.6.3. Кадровое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее высшее образование или среднее профессиональное образование или дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» Единого квалификационного справочника, но обладающие достаточным практическим опытом и компетентностью, выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по

рекомендации аттестационной комиссии, в порядке исключения, могут быть назначены на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе. Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная акробатика допускает привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении периода обучения в спортивной школе занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства,

индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по спортивной акробатике, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

**2.1. Продолжительность этапов подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления** в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, предусмотренные Программой, представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Продолжительность этапов подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления на этапы**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	
		юноши	девушки

Этап начальной подготовки	2 – 3	6	6
Тренировочный этап	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 – 3	10	10

**2.2. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки** определяется в соответствии с действующими нормативными документами, учебной программой и с учетом техники безопасности (таблица 3).

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов, а их количественный состав в группах начальной подготовки не должен превышать 2-х минимальных составов; учебно-тренировочном – 20 человек (для занимающихся до 2-х лет) и 16 человек (для занимающихся свыше 2-х лет); спортивного совершенствования – 14 человек (для занимающихся до года) и 12 человек (для занимающихся свыше года), с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица 3

**Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки**

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп(чел.)	Максимальный количественный состав группы(чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Начальной подготовки	1-й год	12	24	6
	2-й год	12	24	9
	3-й год	12	24	9
Учебно-тренировочный	1 -й год	6	20	12
	2-й год	6	20	12
	3-й год	6	16	18
	4-й год	6	16	18
	5-й год	6	16	18
Спортивного совершенствования	До года	2	14	24
	Свыше года	2	12	28

### 2.3. График и объемы нагрузки образовательного процесса

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике, включает в себя график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам и представлен в таблице 4.

Таблица 4

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Срок реализации программы 10 лет						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До года	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	4 - 5	5 - 6	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456
Количество недель в году	52					

#### 2.4. Примерный годовой учебный план

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

С учетом изложенных выше задач в Таблице 6 ниже представлен примерный годовой учебный план с расчетом на 52 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), хореография (специальная двигательная подготовка), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка), психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, другие виды спорта и подвижные игры.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для

каждого этапа подготовки представлен в таблицах 7 – 12.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях(центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 5):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15 до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- хореография и (или) акробатика в объеме от 20 до 25% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица 5

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам**



## обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП			ТЭ					ССМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка %	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Физическая подготовка, %	25	25	25	25	25	20	20	20	15
Избранный вид спорта, %	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Хореография, %	20	20	20	20	20	20	20	20	25
Самостоятельная работа, % от общего объема учебного плана	5	5	5	5	5	10	10	10	10
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер – преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Продолжительность реализации Программы по предметным областям  
(ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ)**

Содержание занятий	Группы								
	НП		УТ					СС	
	До года	Свыше года	1	2	3	4	5	До года	Свыше года
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>73</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	10	14	16	16	21	21	21	24	27
Тактическая и психологическая подготовка	6	9	9	9	14	14	14	18	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	12	12	12	20	24
<b>Физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>117</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>218</b>
Общая физическая подготовка	58	76	94	94	97	97	97	90	88
Специальная физическая подготовка	20	41	62	62	90	90	90	97	130
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>140</b>	<b>211</b>	<b>281</b>	<b>281</b>	<b>421</b>	<b>421</b>	<b>421</b>	<b>562</b>	<b>655</b>
Технико-тактическая подготовка	115	179	239	239	335	335	335	448	530
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	12	12	12	12	18	18	18	20	20
Участие в соревнованиях	3	6	8	8	20	20	20	34	45
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	10	14	22	22	48	48	48	60	60
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>62</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>312</b>	<b>364</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>146</b>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ</b>	156	208	260	260	312	312	312	312	312
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	312	468	624	624	936	936	936	1248	1456

**2.4.1. Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
для этапаначальной подготовки до года**

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	10	2		1	1	1		1		1	1	1	1
Тактическая и психологическая подготовка	6		1		1		1	1	1	1			
Инструкторская и судейская практика													
<b>Физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
Общая физическая подготовка	58	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>140</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Технико-тактическая подготовка	115	9	8	12	11	12	8	10	12	8	9	9	7
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	12		4				4			4			
Участие в соревнованиях	3							1		2			
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	10	2			1			1			1	1	4
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**2.4.2. Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
для этапаначальной подготовки свыше года**

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	14	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	
Тактическая и психологическая подготовка	9		1		2		1	2	1	1			1
Инструкторская и судейская практика													
<b>Физическая подготовка</b>	<b>117</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
Общая физическая подготовка	76	8	6	6	5	6	5	6	5	5	8	8	8
Специальная физическая подготовка	41	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>211</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Технико-тактическая подготовка	179	14	12	17	14	17	14	15	17	14	16	16	13
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	12		4				4			4			
Участие в соревнованиях	6				2			2		2			
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	14	2		1	1		1	1	1	1	1	1	4
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>

**2.4.3. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для  
тренировочного этапа до двух лет (базовая подготовка)**

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	16	2	2	2		3	2		1	1	1	1	1
Тактическая и психологическая подготовка	9		1		2		1	2	1	1			1
Инструкторская и судейская практика	6				2			2		2			
<b>Физическая подготовка</b>	<b>156</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Общая физическая подготовка	94												
Специальная физическая подготовка	62												
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>281</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
Технико-тактическая подготовка	239	22	17	22	19	20	13	18	22	14	21	22	19
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	12		4				4			4			
Участие в соревнованиях	18		2	2	3		2	3	2	3	1		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	22	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	2	4
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>125</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**2.4.4. Примерный годовой план-график распределения учебных часов для  
тренировочного этапа свыше двух лет (спортивная специализация)**

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	21	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1
Тактическая и психологическая подготовка	14		1	2	2	2	1	2	1	2			1
Инструкторская и судейская практика	12		2		2		2	2	2	2			
<b>Физическая подготовка</b>	<b>187</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Общая физическая подготовка	97	8	8	7	8	8	7	8	7	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	90	7	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	8
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>421</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>34</b>
Технико-тактическая подготовка	335	33	25	33	26	27	24	28	29	23	29	32	26
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	18		4		2	1	4		1	4			2
Участие в соревнованиях	20		2	2	3		2	3	2	4	2		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	48	3	3	3	4	4	6	4	3	3	4	5	6
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>187</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

**2.4.5. Примерный годовой график распределения учебных часов для групп  
этапа совершенствования спортивного мастерства до года**

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая и психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	1	2	2	2			1
Инструкторская и судейская практика	20		2		4		2	4	2	4	2		
<b>Физическая подготовка</b>	<b>187</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Общая физическая подготовка	90	7	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	97	8	8	7	8	8	7	8	7	9	9	9	9
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>562</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>45</b>
Технико-тактическая подготовка	448	43	32	44	33	39	35	35	38	30	41	43	35
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	20		5		2	1	4		1	5			2
Участие в соревнованиях	34		4	2	6		4	6	4	6	2		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	60	4	4	4	4	7	5	4	4	4	6	6	8
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>312</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

### 2.4.6. Примерный годовой график распределения учебных часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года

Раздел подготовки	Часы в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>73</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Теория и методика физической культуры и спорта	27	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
Тактическая и психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	24		2	2	4	2	2	4	2	4	2		
<b>Физическая подготовка</b>	<b>218</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
Общая физическая подготовка	88	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	130	12	11	11	13	11	11	9	11	9	10	10	12
<b>Избранный вид акробатики</b>	<b>655</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>54</b>
Технико-тактическая подготовка	530	45	41	48	40	44	41	44	44	44	44	51	44
Итоговая и промежуточная аттестация (испытания по ОФП и СФП)	20		5		2	1	4		1	5			2
Участие в соревнованиях	45	2	4	4	6	4	6	6	4	6	3		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	60	4	4	4	4	7	5	4	4	4	6	6	8
<b>Хореография (специальная двигательная подготовка)</b>	<b>364</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>146</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД</b>	<b>1456</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>122</b>



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, содержит теоретические и практические материалы, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также рекомендуемые максимальные объемы тренировочных нагрузок.

Высококласного спортсмена в сложно-координационных видах спорта можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Если на этапе начальной подготовки эта проблема решается достаточно просто за счет проведения комплексных занятий, то на последующих этапах, когда происходит дифференциация подготовленности обучающихся, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы для обеспечения широкой базовой технической и физической подготовленности занимающихся.

#### **3.1.Классификация средств подготовки**

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

На всех этапах годичного макроцикла в спортивной акробатике присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное, формы значительно отличаются. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки, общая схема классификации средств представлена в нижеприведенной таблице.

Обще-подготовительные упражнения применяются для разносторонней подготовки спортсмена. Они способствуют становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств, повышению общей работоспособности, ускорению восстановления после нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя элементы соревновательных действий, а также сходные с ними по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные стороны подготовленности акробата, усиливая это воздействие.

Тренировочные формы соревновательного упражнения – это тоже целостные комбинации, но выполняемые с меньшим накалом психической напряженности. Их можно считать модельными формами собственно соревновательного упражнения.

Собственно соревновательные упражнения это выполнение композиций в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством повышения спортивного мастерства, без них невозможен процесс

**Классификация средств подготовки**

<i>Средства</i>	<i>Вид подготовки</i>			
	<i>Физическая</i>	<i>Техническая</i>	<i>Тактическая</i>	<i>Интегральная</i>
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения
Специально-подготовительные	Упражнения по структуре и усилиям схожие с соревновательными	Выполнение элемента при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Произвольные упражнения с заданиями, контрольные подходы с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения усиливающие нагрузку в композиции	Выполнение элементов в соревновательной обстановке	Модификация элементов и структуры упражнения	Контрольные соревнования
Соревновательное упражнение				Участие в соревнованиях

**3.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки учащихся, и не может превышать:

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

Практический материал программы, начиная с тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам спортивной акробатики). Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 2-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (таблица 14), через 3-5 лет - кандидата в мастера спорта России, через 6-7 лет - мастера спорта России, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

## **Возрастные границы становления спортивного мастерства юных акробатов, согласно ЕВСК**

<i>Оптимальные границы возраста (лет)</i>	<i>Стаж занятий (лет)</i>	<i>1 спортивный разряд</i>	<i>КМС</i>	<i>МС</i>
9-11	2-4	+		
10-12	3-5		+	
13-14 и более	6-7			+

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности учащихся.

Например, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнениях. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 9 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1—2-й годы обучения) и углубленной специализации в избранном виде акробатики (3—5-й годы обучения). При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. Надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

В тренировочных группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, в связи с чем, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия.

В период у детей 14—16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем и сила мышц. Продолжается окостенение, хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушаются координационные способности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке обучающихся высокого класса. В этот период (16 и старше) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не закончен. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость. Стабилизируется интерес к избранному виду спортивной акробатики. Заканчивается половое созревание у юношей.

С учетом специфики вида спорта – спортивная акробатика комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Преимущественная направленность тренировочного процесса, по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств учащихся (таблица 15).

Таблица 15

**Сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств**

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	+	+	+		+	+	+	+	+	+		

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в

развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Планирование величины нагрузки осуществляется по объему и интенсивности. Объем определяется временем работы, а интенсивность характеризует темп. При этом тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с умеренной интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях, где ему придется переносить более интенсивную нагрузку.

Для того чтобы регулировать нагрузку в микроцикле, необходимо знать нагрузку тренировочного занятия. При планировании нагрузки тренировочного занятия можно исходить из среднетренировочной частоты сердечных сокращений. При пульсе 130-150 уд/мин воздействие нагрузки аэробного характера, при 150-180 уд/мин нагрузка приобретает смешанный аэробно-анаэробный характер, а при пульсе выше 180 уд./мин — анаэробный.

Одинаковую величину нагрузки можно получить при разной интенсивности упражнений, применяя их с разной длительностью воздействия. Важно учитывать, что при этом работа будет обеспечиваться разными источниками энергии, следовательно, будет оказываться воздействие на разные компоненты тренированности. Для получения высокой интенсивности нагрузки упражнения необходимо выполнять в полную силу с чередованием интервалов работы и отдыха в диапазоне соотношений 1:1 и 1:2.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывавшие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Для определения пульсовой нагрузки тренировочного занятия необходимо знать, какое воздействие оказывают на организм упражнения, которые применяются в процессе тренировки.

Воздействие тренировочного упражнения на организм занимающегося зависит от того, каким методом это упражнение организовано в занятии. Все методы организации упражнений, которые также имеют свои особенности в каждом виде подготовки, можно объединить по одинаковому признаку: специфичности или специализированности, т.е. степени соответствия соревновательной нагрузке. Чем ближе к соревнованиям, тем специализированнее (наиболее похожая на соревновательную) должна быть нагрузка.

Специфическую (соответствующую соревновательной) нагрузку

можно получить, организовав упражнения интервальным, повторным методами с чередованием работы и отдыха через 3-20 с. Интенсивность упражнения субмаксимальная или максимальная, ответная реакция организма спортсмена по пульсу должна соответствовать 160-190 уд/мин.

Творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов 4:1, 3:1 и др.

Распределять нагрузку в занятии лучше всего сериями упражнений. Это позволяет производить контроль предлагаемых воздействий и варьировать их направленность.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом рост нагрузки должен соответствовать росту работоспособности спортсмена.

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

Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

### **3.3. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных микроциклах задачи физической подготовки решаются только специализированными акробатическими средствами.

Подготовительный период.

Общеподготовительный этап состоит из двух мезоциклов: втягивающего и базового развивающего.

**Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла**

1 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
2 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка восстановительные мероприятия
3 день	физическая подготовка интегральная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия
5 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
6 день	физическая подготовка интегральная подготовка восстановительные мероприятия
7 день	Отдых

Таблица 17

**Специально-подготовительный этап состоит из шести базовых развивающих мезоциклов**

1 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
2 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
3 день	физическая подготовка интегральная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
5 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
6 день	техничко-тактическая подготовка контрольные соревнования восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка
7 день	Отдых

Предсоревновательный этап включает контрольно-подготовительный мезоцикл, в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных соревнований без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке парно-группового состава, на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

Таблица 18

**Направленность занятий в подводящих микроциклах**

1 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
2 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
3 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка интегральная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия
5 день	техничко-тактическая подготовка контрольные соревнования теоретическая подготовка
6 день	техничко-тактическая подготовка интегральная подготовка восстановительные мероприятия
7 день	Отдых

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов. Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Соревновательные микроциклы включают в себя календарные соревнования с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы.

Таблица 19

**Направленность занятий в восстановительных микроциклах**

1 день	физическая подготовка восстановительные мероприятия
2 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
3 день	техничко-тактическая подготовка интегральная подготовка
4 день	индивидуальная подготовка восстановительные мероприятия
5 день	физическая подготовка техничко-тактическая подготовка
6 день	техничко-тактическая подготовка интегральная подготовка
7 день	Отдых

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.



### **3.4. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам) подготовки в рамках Программы.**

Процесс подготовки обучающихся по спортивной акробатике в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах, по индивидуальным планам, самостоятельная работа;
- просмотр и методический разбор видеозаписей соревнований и тренировочных занятий, и др.;
- судейская практика.

***Теоретические занятия.*** Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Подготовка по теории и методике физической культуры и спорта в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по спортивной акробатике, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретических разделов и наименования тем, рассматриваемых на различных этапах подготовки по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» приведено в приложении 1.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технических упражнений. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени тренировочного занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. В основной части тренировочного занятия изучают и совершенствуют технику элементов малой акробатики, прыжков на акробатической дорожке и батуте, групповой акробатики и хореографии. Очень важно уже с этапа начальной

подготовки сочетать выполнение акробатических элементов с хореографическими, так как на сегодняшний день, правила соревнований требуют высокого качества хореографического исполнения акробатических комбинаций.

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

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце или в начале тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности учащихся. Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастеров высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие учащихся. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств и совершенствованию физической формы.

Содержание практических разделов Программы для всех этапов подготовки представлено в приложении 2.

### **3.5. Требования техники безопасности** в процессе реализации Программы.

#### Общие требования безопасности.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер – преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной,

антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются лица с 6 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами для оказания первой помощи при травмах.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер – преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер – преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику), вход в зал разрешается только в присутствии тренера – преподавателя;
- перед началом занятий тренер – преподаватель должен обратить особое внимание на спортивное оборудование;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер – преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера – преподавателя;

- тренер – преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- каждый обучающийся должен хорошо знать и владеть техникой страховки, само страховки;
- занимающимся запрещается приступать к тренировочному занятию, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер – преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера – преподавателя, по именным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер – преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

### **3.6. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном**

Для подготовки занимающихся, используя навыки в других видах спорта развивают следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

Для развития физических качеств используются:

- бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП;
- прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве;
- спортивная гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении;
- батут развивает координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу;
- спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену:
  - баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость;
  - волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха;
  - футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП;
- езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена имеет огромный положительный эффект в подготовке акробатов. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота,

необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия – все это положительно сказывается на физической подготовке.

В спортивной акробатике целесообразно использовать подвижные игры. Занятия по подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, ударов или бросков мяча в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

### **3.7. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны

формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с соперником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных соревновательных ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика**

Занимающиеся тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники базовых элементов спортивной акробатики, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.

### **3.9. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**



Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке акробатов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Педагогические средства.

Основные средства восстановления — педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в

одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

#### Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-

контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

### 3.10. Участие в соревнованиях

В таблице 20 приведены количественные показатели соревновательной деятельности.

Таблица 20

#### Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований) в спортивной акробатике

Виды соревнований	Этапы подготовки							ССМ
	НП		ТЭ					
Год обучения	1	2-3	1	2	3	4	5	весь период
Спортивный разряд	-	III - II юн	II - I юн	Юн	III	II	I	КМС
Количество соревнований	-	2	4	4	6	6	6	8

### 3.11. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество в тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых

ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными акробатами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и

достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортивной акробатикой, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения занимающихся, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходимо наличие собственного сайта спортивной школы в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия занимающийся

должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивной акробатике и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям активными и сознательными.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов – акробатов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе

соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления и во время награждения, поддерживать в ходе состязания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

**4.1. Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае – июне. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта – спортивной акробатике в среднем удовлетворительно. Показатели испытаний регистрируются в протоколе или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает директор или педагогический совет Учреждения.

**4.2. Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по спортивной акробатике, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

**4.3. Контрольные упражнения и нормативы** для зачисления в группу начальной подготовки представлены в таблице 21, для промежуточной оценки результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки и выполнения разрядных нормативов в таблицах 22 – 30.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для зачисления в группу начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики		девочки	
		кол-во	балл	кол-во	балл
		Сила	Подтягивание из виса лежа	4	3
		8	4	4	4
		10	5	7	5
	Поднимание ног на шведской стенке до угла 90 <sup>0</sup>	2	3	3	3
		3	4	4	4
		5	5	5	5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	100	3	90	3
		110	4	100	4
		115	5	110	5
Координация	Удержание равновесия на одной ноге	3 сек	3	3 сек	3
		4 сек	4	4 сек	4
		5 сек	5	5 сек	5
Гибкость	«Складка» ноги врозь (вместе), наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	грудь касается ног, колени прямые			5
		не касается ног 5-10 см			4
		не касается ног более 10 см			5



**Морфологические особенности**

Рост (см)	Вес (кг)						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
	Оценка 5 баллов					Оценка 4 балла	Оценка 3 балла
113	16,6	17,6	18,7	19,8	21,1	22,3	23,7
116	17,6	18,5	19,5	20,6	21,9	23,2	24,7
119	18,7	19,6	20,6	22,0	23,3	24,5	26,1
122	19,7	20,6	21,7	23,1	24,7	26,0	27,7
125	20,8	21,7	22,9	24,4	26,2	27,7	29,5
128	21,9	22,9	24,2	25,9	27,8	29,6	31,5
131	23,2	24,2	25,5	27,5	29,7	31,7	34,0
134	24,3	25,5	27,0	29,3	31,8	34,0	36,4
137	25,7	27,0	28,5	31,1	34,3	36,5	39,2
140	27,2	28,6	30,3	32,2	36,5	39,2	42,2
143	29,0	30,4	32,3	35,2	38,9	41,9	45,5
146	30,8	32,4	34,4	37,4	41,3	44,6	48,3

Сумма баллов для зачисления – 18.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки (мальчики)**

Год обучения	1.Подтягивание из виса лежа 2.Подтягивание из виса		1.Поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> 2.Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)		Подъем туловища лежа на спине		Прыжок в длину с места (см)		Приседание на одной ноге с опорой		Удержание равновесия на одной ноге		Удержание «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 сек)		Общая сумма баллов
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл	
НП до года	1. 10	3	1. 10	3	7	3	110	3	5	3	3	3	60	3	21
	12	4	12	4	10	4	115	4	8	4	5	4	50	4	
	15	5	15	5	12	5	120	5	10	5	7	5	40	5	
НП свыше года	2. 2	3	2.5	3	10	3	115	3	8	3	5	3	50	3	21
	3	4	7	4	12	4	120	4	10	4	7	4	40	4	
	4	5	10	5	15	5	125	5	12	5	10	5	30	5	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для оценкрезультатов освоения Программы на этапе начальной подготовки (девочки)**

Год обучения	1.Подтягивание из виса лежа 2.Подтягивание из виса на перекладине		1.Поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90 <sup>0</sup> 2.Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек)		Подъем туловища лежа на спине		Прыжок в длину с места (см)		Приседание на одной ноге с опорой		Удержание равновесия на одной ноге		Удержание «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 сек)		Общая сумма баллов
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл	
НП до года	1. 8	3	1. 10	3	6	3	100	3	5	3	3	3	50	3	21
	10	4	12	4	8	4	110	4	7	4	5	4	40	4	
	12	5	15	5	10	5	115	5	10	5	7	5	30	5	
НП свыше года	2. 1	3	2. 5	3	8	3	110	3	7	3	5	3	40	3	21
	2	4	7	4	10	4	115	4	10	4	7	4	30	4	
	3	5	10	5	14	5	120	5	12	5	10	5	20	5	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для оценки результатов освоения Программы на этапе базовой подготовки (юноши)**

Год обучения	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоянках (с)		Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки вверх		1. И.П. – о.с., руки вверх - опускание в «мост» 2. 1. И.П. – о.с., руки вверх - опускание в «мост» и поднятие 3. Удержание «мост» из И.П. – о.с. (сек)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл		
УТ – 1	2	3	10	3	10	3	120	3	3	3	5	3	1.	3	21	II юношеский
	3	4	15	4	13	4	125	4	5	4	7	4	2.	4		
	5	5	20	5	15	5	130	5	8	5	10	5	3. 5 сек	5		
УТ – 2	3	3	15	3	14	3	125	3	5	3	7	3	2.	3	21	I юношеский
	5	4	20	4	16	4	130	4	8	4	10	4	3. 5 сек	4		
	8	5	25	5	18	5	135	5	10	5	15	5	3. 10 сек	5		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**для оценки результатов освоения Программы на этапе спортивной специализации (юноши)**

Год обучения	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоянках (с)		1. Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки вверх 2. Равновесие с отведением ноги назад		1. Удержание «мост» из И.П. – о.с. (10 с) 2. Шпагат продольный (5 с) 3. Шпагат поперечный (5 с)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл		
УТ - 3	5	3	20	3	16	3	130	3	8	3	1. 10	3	1. 10	3	21	III Спортивный
	8	4	25	4	18	4	135	4	10	4	15	4	2. 1 шпагат	4		
	10	5	30	5	20	5	140	5	12	5	20	5	2. 2 шпагата	5		
УТ – 4	7	3	25	3	18	3	135	3	10	3	2. 7	3	2. 1 шпагат	3	21	II Спортивный
	10	4	30	4	20	4	140	4	12	4	10	4	2. 2 шпагата	4		
	12	5	35	5	22	5	145	5	15	5	15	5	3. поперечн	5		
УТ – 5	8	3	30	3	20	3	140	3	12	3	2. 10	3	2. 1 шпагат	3	21	I Спортивный
	12	4	35	4	22	4	145	4	15	4	15	4	2. 2 шпагата	4		
	14	5	40	5	25	5	150	5	18	5	20	5	3. поперечн.	5		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для оценки результатов освоения Программы на этапе базовой подготовки (девушки)**

Год обучения	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоянках (с)		Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки вверх		1. И.П. – о.с., руки вверх - опускание в «мост» 2. 1. И.П. – о.с., руки вверх - опускание в «мост» и поднятие 3. Удержание «мост» из И.П. – о.с. (сек)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл		
УТ – 1	1	3	8	3	8	3	115	3	3	3	5	3	1.	3	21	II юношеский
	2	4	10	4	10	4	120	4	5	4	7	4	2.	4		
	4	5	15	5	12	5	125	5	8	5	10	5	3. 5 сек	5		
УТ – 2	2	3	10	3	10	3	120	3	5	3	7	3	2.	3	21	I юношеский
	3	4	15	4	12	4	125	4	8	4	10	4	3. 5 сек	4		
	5	5	20	5	15	5	130	5	10	5	15	5	3. 10 сек	5		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**для оценки результатов освоения Программы на этапе спортивной специализации (девушки)**

Год обучения	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (с)		1. Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки вверх 2. Равновесие с отведением ноги назад		1. Удержание «мост» из И.П. – о.с. (10 с) 2. Шпагат продольный (5 с) 3. Шпагат поперечный (5 с)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	кол-во	балл	сек	балл	см	балл		
УТ - 3	3	3	20	3	12	3	125	3	8	3	1. 10	3	1. 10	3	21	III Спортивный
	6	4	22	4	15	4	130	4	10	4	15	4	2. 1 шпагат	4		
	9	5	25	5	17	5	135	5	12	5	20	5	2. 2 шпагата	5		
УТ – 4	4	3	20	3	15	3	130	3	10	3	2. 7	3	2. 1 шпагат	3	21	II Спортивный
	7	4	25	4	17	4	135	4	12	4	10	4	2. 2 шпагата	4		
	10	5	30	5	20	5	140	5	15	5	15	5	3. поперечн	5		
УТ – 5	5	3	22	3	17	3	135	3	12	3	2. 10	3	2. 1 шпагат	3	21	I Спортивный
	8	4	25	4	20	4	140	4	15	4	15	4	2. 2 шпагата	4		
	12	5	30	5	22	5	145	5	18	5	20	5	3. поперечн.	5		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**для оценкрезультатов освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши)**

Год обучения	Подтягивания из вися на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Стойка на руках на гимнастическом ковре (с)		1. Шпагат продольный (15 с) 2. Шпагат поперечный (15 с)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	сек	балл	см	балл		
До года	9	3	35	3	20	3	155	3	5	3	1. 1 шпагат	3	20	Кандидат в мастера спорта
	14	4	40	4	22	4	160	4	8	4	1. 2 шпагата	4		
	16	5	45	5	25	5	170	5	12	5	2. поперечн	5		
После года	10	3	40	3	20	3	160	3	8	3	1. 2 шпагата	4	20	Кандидат в мастера спорта
	15	4	45	4	25	4	170	4	10	4	2. поперечн.	5		
	17	5	50	5	28	5	175	5	12	5				



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**для оценки результатов освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства (девушки)**

Год обучения	Подтягивания из виса на перекладине		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа		Подъем туловища лежа на спине за 30 с		Прыжок в длину с места (см)		Стойка на руках на гимнастическом ковре (с)		1. Шпагат продольный (15 с) 2. Шпагат поперечный (15 с)		Общая сумма баллов	Спортивный разряд
	кол-во	балл	кол-во	балл	кол-во	балл	см	балл	сек	балл	см	балл		
До года	6	3	25	3	17	3	150	3	5	3	1. 1 шпагат	3	20	Кандидат в мастера спорта
	8	4	30	4	20	4	160	4	8	4	1. 2 шпагата	4		
	12	5	35	5	22	5	165	5	12	5	2. поперечный	5		
После года	7	3	30	3	18	3	160	3	8	3	1. 2 шпагата	4	20	Кандидат в мастера спорта
	9	4	35	4	20	4	165	4	10	4	2. поперечный	5		
	14	5	40	5	25	5	170	5	12	5				

**Разрядные требования к спортивной подготовленности по завершению тренировочного этапа**

Этап	разряд
НП-1	-
НП-2,3	III - II юн
УТ-1	II - I юн
УТ-2	I юн
УТ-3	III
УТ-4	II
УТ-5	I
СС	КМС

**4.4. Результаты освоения теоретической части** Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта спортивная акробатика;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной акробатики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной акробатике;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Акробатика: Учеб.прог. для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть). Госкомспорт СССР/ Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. – М.: Сов.спорт, 1991. – 115с.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков. Основа, 1993. – 283 с.
3. Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110с.
4. Баландин В.И. и др. Прогнозирование в спорте /Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192с., ил. – (Наука спорту; Основы тренировки).
5. Баршай В. М.Исследование взаимосвязи процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных акробатов: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1974.
6. Баршай В.М. Физическая и техническая подготовка юных акробатов. Ростов н/Д: Издательство Ростовского университета, 1990. Табл. 24, ил. 9.
7. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с. - Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб.
8. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб.пособие / Под. ред. В.Р. Бейлина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120с.
9. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. М.: ФиС, 1983. – 128с.
- 10.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Под ред. И.М. Фейгенберга. – М.: ФиС, 1991. – 288с.: ил.
- 11.Боброва Г.А. Искусство грации. – Ленинград: «Детская литература», 1986. – 110с.
- 12.Боброва Г.А. Работа с детьми // Поэзия движения. – Л.: Лениздат, 1987. - с. 89-106.
- 13.Болобан В.Н. Современная педагогическая технология обучения акробатическим упражнениям возрастающей сложности. – Киев: КГИФК, 1990. – 28 с.
- 14.Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. – 168 с.
- 15.Болобан В.Н. Юный акробат. – Киев: Здоров'я, 1982. – 160 с.
- 16.Верхошанский Ю.Ф.Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
- 17.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л.В. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144с.: ил.
- 18.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб.для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов: Доп. м-вом образования и науки Украины / Волков Леонид Викторович. – Киев: Олимп. лит., 2002. – 295 с.: ил.

- 19.Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Издательство «Союз», 2004. – 224с.
- 20.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
- 21.Гимнастика с методикой преподавания: Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура» /И.Б. Павлов, В.М. Баршай, В.Н. Ихильчук и др.; Под общ. ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршай. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с., ил.
- 22.Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / Гужаловский А.А. // Теория и практика физ. культуры. – 1986. - № 8– с. 24-25.
- 23.Гуревич И.А. 300 – соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, 1994.с.5.
- 24.Гусев Н.П. Лысенко Ю.Н. Оптимизация межличностных отношений в групповой акробатике // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й / Сост. В.М.Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. с. 65-68.
- 25.Журавина М.Л., Н.К. Меньшикова - Гимнастика: учебник для вузов /под ред. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
- 26.Данилов К.Ю. - Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.
- 27.Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991. — 64 с.— (Б-ка учителя физ. культуры).
- 28.Донцов А.И. Проблема групповой сплоченности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. - 128 с.
- 29.Дражина И.В. Интенсификация подготовки начинающих акробатов на основе оперативного контроля за функциональным состоянием и ростом спортивных результатов.: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Дражина И.В.; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 22с.: ил.
- 30.Еремина Е.А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2002 – 160с.
- 31.Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
- 32.Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Томск, 1999. – 174с.
- 33.Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 34.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486с., ил.

35. Караваяева И.В., Москаленко А.Н., Пиллюк Н.Н. - Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
36. Кожевников В.И., Зеленко А.Ф., Соловьев А.Б. Базовые акробатические упражнения: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Кожевникова. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 244с.
37. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 128 с.
38. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
39. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. - М., «Физкультура и спорт», 1976. – 152 с., ил.
40. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
41. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.
42. Коркин В.П. Акробатика. Дуэт силы и красоты. – Минск: Респ. учебн.-методич. центр физ. воспитан. населения, 1995. – 114 с.
43. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. – Минск: Респ. учебн.-методич. центр физ. воспитан. населения, 1995. – 108 с.
44. Кофман Л.Б. Настольная книга учитель физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-496 с., ил.;160с.
45. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших уч. заведений. - М.: ТЦ Сфера, 2004.-464с.
46. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. — СПб., 1998.
47. Курьсь В.Н. - Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
48. Ландо Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. — М: Советский спорт, 2004. — 192 с: ил.
49. Линдемман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: пер. с нем. / Пред. Алексеева. – М. ФиС, 1980. – 135с.: ил.
50. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт. —2003. - 224 с.
51. Малазония Н.В. Моделирование соревновательных действий акробатов высокой квалификации на предсоревновательном этапе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 1999. – 161с.
52. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: Дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 : Хабаровск, 2003. –

- 172с.
53. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 11 с., ил. – (Наука - спорту).
  54. Макарова Г.А.- Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
  55. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319с.: ил.
  56. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378с.: ил., таб.
  57. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
  58. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
  59. Миронов В.М., Морозевич Т.А. Структура базовой подготовки юных акробатов// Ученые записки: Сб. науч. тр./ Акад. физ. восп. и спорта РБ. – Минск: «Четыре четверти», 1998. – Вып. 2. – С. 125 – 130.
  60. Морозевич Т.А. Структура многолетней тренировки акробатов// Ученые записки: Сб. науч. тр./ Акад. физ. восп. и спорта РБ. – Минск: «Четыре четверти», 1998. – Вып. 2. – С. 130 - 134.
  61. Морозевич Т.А., Миронов В.М. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. Пособие/ Т.А. Морозевич, В.М. Миронов. – Мн.: БГАФК, 2003. – 108 с.
  62. Морозевич Т.А. Структура и содержание базовой подготовки начинающих акробатов/ Автореф. дис...к.п.н., Минск. – 1999. – 18 с.
  63. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
  64. Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
  65. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
  66. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 376с., 4л. ил.
  67. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).
  68. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-

- методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с
69. Пиллюк Н.Н. - Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
  70. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад.шк., 1988. – 288с.
  71. Платонов В.Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов /Платонов В.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1998. - №8. – с. 23-26, 39-46.
  72. Попов Ю.А. - Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
  73. Психология победы в спорте: учеб. Пособие / М.В. Китаева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.: ил. – (Психологический факультет).
  74. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе совместимости индивидуально-психологических особенностей партнёров: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: Омск, 1998. – 146с.
  75. Савченко М.А. Формирование акробатических пар на основе показателей физического развития и свойств личности спортсменов: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: Краснодар, 2002. – 162с.
  76. Садовски Е., Болобан В. Компоненты структуры технической подготовки акробатов / Садовски Е., Болобан В., Масталеж А., Нижниковски Т. // Теория и практика физ. культуры. – 2003. - № 9. – С. 19.
  77. Сапин М.Р., Врыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 456 с.: ил.
  78. Скакун В.А. - Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
  79. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 608 с: ил.
  80. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. - Спортивная гимнастика /. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
  81. Совершенствование технического мастерства спортсменов: (Пед. проблемы управления) / Под. общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.М. Дьячкова. – М.: ФиС, 1972. – 232с.: ил.
  82. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. – Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с., ил.
  83. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
  84. Трушкин А.Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова-на-Дону (от 5 до 17 лет). Ростов н/Д: РГПУ, 2000. – 72с.



- 85.Тюренков Ю.В. Социометрический критерий при комплектовании команды // Гимнастика. Сб. статей. Вып. 2-й / Сост. В.М.Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - с. 48-51.
- 86.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.пособие для институтов и техникумов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1987,— 128 с.
- 87.Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
- 88.Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 208 с.
- 89.Шебалдина О.В. Комплектование составов женских акробатических групп на этапе специализированной подготовки с учетом показателей телосложения, моторики и личностных особенностей спортсменок: Дис...канд. пед. наук: 13.00.04: Волгоград, 2004. - 140с.

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
6. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
- 10.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером – преподавателем по годам обучения с учетом возраста и квалификации учащихся.

### ***Тема №1. История развития избранного вида спорта***

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

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие спортивной акробатики в России. Основные этапы развития спортивной акробатике в нашей стране, регионе, области, городе, спортивной школе.

Роль и место спортивной акробатики в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

### ***Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### ***Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивной акробатике***

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

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) – основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и упражнений.

Предпосылки обучения акробатическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания элементов

и упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

#### ***Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике.

Антидопинговые правила.

#### ***Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека***

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

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### ***Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки***

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

#### ***Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни***

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль

солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

### ***Тема №8. Основы спортивного питания***

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

### ***Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме***

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

Расположение спортивного оборудования в зале. Проверка надежности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

### ***Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной акробатикой***

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

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

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

Основы спортивного массажа. Приемы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

### ***Тема №11. Профессиональная терминология в спортивной акробатике***

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических элементов.

### ***Тема №12. Психологическая подготовка***

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

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально-волевых качеств акробата. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным акробатическим элементам и упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надежности.

Учет индивидуальных психологических особенностей партнеров в парно-групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ***Этап начальной подготовки до года***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения:  
общее понятие о строе, построении по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения:  
прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500 м.
4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» и др.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития ловкости.  
Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:
  - положения рук — в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;
  - для ног — поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;
  - для туловища — наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.
 Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. повороты туловища влево и вправо.  
 Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами; различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;  
 Ходьба с различным положением рук.  
 Броски и ловля мяча.  
 Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.  
 Прыжок с гимнастического коня (куба) на точность приземления.
2. Упражнения для развития гибкости:
  - из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
  - из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
  - упражнения с гимнастической палкой — выкруты в плечевых суставах;
  - у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны

вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой в ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание на гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** **(СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СДП)**

1. Хореография:

- упражнения у опоры: позиции ног — 1, 2,3, 5-я;
- полуприседания (деми плие) и приседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям;
- отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

2. Акробатические упражнения:

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

Примерные соединения: из основной стойки — группировка, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекалом назад — стойка на лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;

- нижний партнер лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего — упорлежа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

#### 4. Групповые упражнения:

- нижний и средний — выпады, верхний — стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний — руки от пола поднять вверх — в сторону (растяжка);
- нижниестойка на коленях, верхняя — стойка ногами на стопах нижних;
- нижниестойка на коленях, верхняя — стойка ногами на стопах нижних, наклон назад прогнувшись.

### *Этап начальной подготовки свыше года*

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанциях, интервале. Команды предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.

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

3. Подвижные игры:  
«Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения для развития ловкости:
- повторение программы 1-го года обучения;
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
  - упражнения для всего тела — приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
  - в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела — прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
  - из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо;
  - из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
  - из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
  - упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
  - упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад в стороны, приседания с мячом на одной,



двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);

- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове;
- соскоки с возвышения с поворотами на 90°, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления;
- прыжки на батуте: повторение программы 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180°, соединения различных прыжков;
- футбол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

#### 2. Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года обучения;
- мост наклоном назад из основной стойки;
- шпагат на правую и левую ногу;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперед до касания грудью пола.

#### 3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года обучения, увеличив объем и интенсивность выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажерах (стоялки, комплекс «Здоровье» и др.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднятие туловища.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### 1. Хореография (СДП):

- повторение программы 1-го года обучения;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад.

#### 2. Акробатические упражнения:

- повторение программы 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо);
- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

#### 3. Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний - встать на колени нижнего,

- взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний - встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний - полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра;
- нижний стойка на коленях, руки в стороны, верхний стойка на стопах нижнего, руки в стороны, наклон назад, прогнувшись;
- нижний стойка на коленях, верхний угол ноги вместе на стопах нижнего;
- нижний о.с. руки вперед, верхний стойка махом с удержанием нижнего за голень.

#### 4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берет верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бедра нижнего;
- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой);
- нижний лежит на спине, верхний делает равновесие опираясь животом о ступни нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

### ***Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 1 год обучения***

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения: действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.
2. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.
3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.п.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.
4. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.
5. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивания и размахивания в висе; на брусьях – размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук на махах вперед и назад;

- прыжок через опору боком и ноги врозь.
6. Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м; кросс с чередованием бега с быстрой ходьбой (мальчики-2км, девочки-1км), с преодоление различных естественных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного мяча; сдача нормативов БГТО соответствующей ступени.
  7. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча и др. предметов.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:
  - в сед и на ноги (6 – 8 серий и более);
  - с поворотами на 90 и 180 градусов;
  - комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.
3. Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера):
  - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360 гр.
  - сальто вперед и назад в группировке.
4. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, бревно, скамейка) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления, с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография:
  - стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2,3 и 5-й позициям;
  - выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге;
  - прыжки со сменой ног, с поворотом на 360°, из 1, 2 и 5-й позиций с остановками после каждого прыжка;
  - изучение позиций рук;
  - танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, шаг польки.
2. Акробатические упражнения:
  - равновесия — махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движением рук;
  - из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
  - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
  - «мост» из основной стойки — опуститься и встать;
  - стойка на руках и кувырок вперед;

- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка па руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ.**

1. Акробатические прыжки (мальчики и девочки):
  - с разбега переворот в сторону (колесо), переворот вперед с поворотом (рондат), переворот вперед, соединение: кувырок вперед – вальсет – переворот боком.
2. Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой):
  - вход на плечи;
  - стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени;
  - равновесия на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки);
  - подкидные прыжки с фуса- вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;
  - подкидной прыжок с пола с поворотом на 180, 360 гр.
3. Групповые упражнения для 3 человек:
  - нижний — выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, — равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень;
  - нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний — стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего;
  - верхний и средний — стойки на руках на полу с поддержкой их нижним за голени;
  - нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний — стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой.
4. Групповые упражнения для 4 человек:
  - нижний и первый средний — выпады, второй средний — стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний — стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени;
  - верхний — сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние — стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени;
  - по парам: нижний (1 средний) – полуприсед, верхний (2 средний) — стойка на бедрах нижнего (2 среднего) с поворотом хват за 1 руку 2 среднего (верхнего).

## ***Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 год обучения***

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### 1. Основная гимнастика:

повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения, движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние, ходьба и бег, их разновидности и варианты.

#### 2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками: сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- упражнения для туловища наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

- упражнения для ног — из стойки ноги врозь (вместе) – приседания полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.

#### 3. Упражнения на равновесие:

ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотами кругом.

#### 4. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость, ловкость.

#### 5. Легкоатлетические упражнения:

бег на дистанции 30 и 60м; кросс (юноши до 2 км, девушки до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча;

#### 6. Подвижные игры:

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

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр. (сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись).

2. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, бревно, скамейка) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления, с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

3. Лазание по канату с помощью ног на скорость.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

#### 1. Хореография:

- из 1, 2, 3 и 5-ой позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);
- из 1-ой позиции круги ногой на полу вперед и назад (демиронд де жамб партер);

- отведение ноги с приподниманием до 45гр вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);

Упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);

Прыжки – подскоки из 1 и 2-ой позиции (сотте), подскоки из 1-ой позиции во 2-ую и в 1-ую (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;

Элементы танца и танцы – отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны, полька.

## 2. Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка вперед и назад на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ**

### 1. Акробатические прыжки:

- переворот вперед на одну и две ноги;
- переворот назад; то же на одну ногу с поворотом;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, прыжок с поворотом, переворот вперед; переворот на одну, рондат, переворот назад.

### 2. Парные упражнения (женские, смешанные и мужские):

- в согнутых руках нижнего верхний — стойка ногами;
- верхний — равновесие «ласточка» на плече нижнего поддержкой за ноги или руки;
- равновесия на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки);
- стойка на бедрах или бедре нижнего с его поддержкой;
- стойка плечами на руках у лежащего нижнего с поддержкой за голени поднятых ног нижнего.

### 3. Групповые упражнения для 3 человек:

- нижний в полуприседе, средний в лицевой стойке ногами на бедрах нижнего с поддержкой за бедра, прогнуться, верхний в стойке на руках на полу с поддержкой средним;
- нижниестойка на лопатках, с опорой согнутых рук, верхний угол (ноги

вместе, вне);

- нижний — полуприсед, верхний — стойка на руках на бедрах нижнего с поддержкой средним за его ноги;

- нижний и средний — шпагат правой (левой), верхний — угол (ноги вместе, вне) на стопах нижних.

4. Групповые упражнения для 4 человек:

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний угол ноги вместе на прямых руках 1-го среднего, 2-й средний в стойке ногами поддерживает руки 1-го среднего;

- нижний в полуприседе, 2-й средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему с поддержкой нижним за его бедра, 2-й средний, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го среднего, верхний выполняет стойку под плечи или углом на прямых руках 2-го среднего;

- прыжок вверх на решетку к партнерам;

- с купе верхний прыжок вверх с помощью 2-го среднего под бедра;

- нижние бросок верхнего в лежке на спине (животе) вверх (с поворотом и без) на предплечьях.

5. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений второго юношеского разряда действующей классификационной программы.

### ***Тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 и 4 год обучения***

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Основная гимнастика:

повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения — скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса — поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; - наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку;

- сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- упражнения для туловища — наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лежа бедрами на скамейке;

- упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой, одной или двумя руками;

- махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лежа;

- упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами,

выполняемые одновременно.

### 3. Упражнения на осанку:

- в вися на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);
- брусья - в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и возвращение в исходное положение;
- прыжки со скакалкой — 30—40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

### 4. Упражнения на гибкость и растягивание:

- сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2—3 сек;
- у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног;
- стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена;
- сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост;
- стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;
- с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками;
- шпагат скольжением на правую и левую ногу;
- из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, тройной прыжок, прыжок в длину с места.

6. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини футбол по упрощенным правилам.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

2. Прыжки на батуте:

- с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- прыжок на спину, поворот на 360° и встать;
- прыжки с высоким взлетом вверх;
- сальто вперед и назад в чередовании с прыжками;
- два сальто подряд в различных сочетаниях.

2. Темповые броски партнера:



темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

3. Упражнения с тренажерами:  
стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоянках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография:

- у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе);
- касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45—90° во всех направлениях (девлоче);
- подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве);
- повторение учебного материала 2-го года обучения;
- без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом;
- элементы танца: шаги голопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей);
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- фронтальное равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же с поворотом в упор лежа;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекидка прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат; переворот через предплечья в шпагат;
- «арабский» переворот.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ**

1. Акробатические прыжки:

- колесо влево и вправо;
- темповой переворот;
- рондатфляк;
- рондатназад в группировке сальто (на ноги и на колено);
- рондатфляк сальто;
- сальто вперед;
- маховое сальто боком.

2. Парные упражнения:

- вход на руки и плечи нижнего прыжком и броском с нижнего;

- то же на руки нижнего с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные);
- стойка под плечи на прямых руках нижнего;
- стойка на согнутых руках нижнего;
- со стойкой ногами в руках нижнего сесть илечь;
- то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;
- вход на плечи через упор на руках нижнего;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- броском из седа ноги врозь спиной в положение лежа на спине на прямых руках нижнего;
- темповые упражнения (для мужских и смешанных пар) в стойке ногами в согнутых руках нижнего броском поворот на 180 и 360°;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего;
- с фуса броском поддержка под живот;
- темповые упражнения для женских пар: полет в положение под спину с пола или из «ласточки»;
- прыжок в поддержку под спину;
- из седа на бедрах нижней ноги врозь, броском поворот в поддержку под живот на предплечья;
- переворот вперед на одну и в темпе прыжок на предплечья.

### 3. Групповые упражнения для девушек:

- нижняя и средняя в стойке на предплечьях, верхняя переход из угла вне в упор на локтях или поперечный шпагат с поддержкой;
- нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятые ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой;
- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;
- нижняя лежит на спине, ноги подняты, средняя опирается лопатками о ступни нижней, верхняя угол ноги вместе на прямых руках средней;
- переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья;
- прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья в «ласточку»;
- рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья.
- темповые броски с четырех.

### 4. Групповые упражнения для юношей:

- нижний и 1-й средний — выпады, 2-й средний — стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний стойке ногами в плечах 2-го среднего;
- то же, но верхний угол ноги вместе на прямых руках 2-го среднего;
- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступни нижнего, верхний упор углом на прямых руках 1-го среднего, 2-ой средний стойка на руках у плеч нижнего с его поддержкой;
- нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногам на полу, руки подняты вверх, 2-й средний держит его за запястья, верхний в стойке плечами на руках 1-го

среднего опорой руками о предплечья 2-го среднего;

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке у 1-го среднего плечевым хватом, 2-й средний в стойке ногами на руках у нижнего поддерживает верхнего за бедра;

- нижний лежит на спине согнув ноги и подняв таз, 1-й средний опирается лопатками окисти поднятых рук нижнего, верхний упор углом на прямых руках 1-го среднего, 2-ой средний горизонтальный упор на локте на бедрах нижнего;

- верхний броском с четыре в стойку ногами в согнутые руки нижнего;

- верхний — с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего;

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

- верхний — прыжок с плеч нижнего в четыре;

- верхний — прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;

- верхний — броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему;

- верхний — прыжком назад в стойку на руках нижнеброском средних;

- верхний — броском нижнего сальто вперед на четыре.

5. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений по спортивным разрядам, согласно действующей классификационной программе.

### ***Тренировочный этап (период спортивной специализации) – 5 год обучения***

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### 1. Основная гимнастика:

- повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений;  
- порядковые упражнения - скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа;

- бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

##### 2. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса — поднятие и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; - наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку;

- сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- упражнения для туловища - наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

- сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лежа бедрами на скамейке;

- упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ног в положении стоя, сидя и лежа;
- упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

### 3. Упражнения на осанку:

- в виси на перекладине подтягивания с движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами); прыжки со скакалкой — 30—40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;
- канат — лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

### 4. Упражнения на гибкость и растягивание:

- сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2—3 сек;
- у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног;
- стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена;
- сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки — мост;
- стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;
- с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз — назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками;
- шпагат скольжением на правую и левую ногу, поперечный;
- из виси на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

### 5. Легкоатлетические упражнения:

бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину.

6. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### 1. Упражнения для вестибулярного аппарата:

вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5—6 раз в темпе.

### 2. Прыжки на батуте:

- с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях;
- прыжок на спину, поворот на 360° и встать;
- прыжки с высоким взлетом вверх;
- сальто вперед и назад в чередовании с прыжками;
- два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера

(отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4. Упражнения с тренажерами: стойка па одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография:

- у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе);
- касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе);
- отведение ноги на 45—90° во всех направлениях (девлоче);
- подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве);
- повторение учебного материала 4-го года обучения;
- без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом;
- элементы танца: шаги голопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей);
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- фронтальное равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат; переворот через в шпагат;
- поворот в стойке на 360 гр;
- «арабский» переворот.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ**

1. Акробатические прыжки:

- рондатфляк;
- рондат сальто назад в группировке;
- рондатфляк сальто;
- рондатсальто назад согнувшись;
- сальто вперед в группировке.

2. Женские парные упражнения:

- нижняя в выпадеверхняя стойка на руках на бедре нижней без поддержки;
- стойка на плечах или груди без поддержки;
- стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках;
- стойка (мексиканка) на согнутых руках нижней;

- стойка силой из угла вне на прямых руках нижней (лежа, стоя);
- верхняя — равновесие («ласточка») на плече нижней, то же, но нижняя — равновесие на одной;
- поддержка под спину на одной руке;
- верхняя стойка на прямых ногах лежащей нижней;
- темповые упражнения: полет с поворотом в сед ноги врозь на бедра нижней из «ласточки» или с пола;
- из поддержки под живот броском поддержка под спину;
- рондат полет в поддержку нижней под спину.

### 3. Смешанные парные упражнения:

- стойка на прямых руках нижнего, нижний — сесть и лечь;
- равновесие ног на прямой руке нижнего;
- стойка на одной руке на согнутой руке нижнего;
- то же, но верхняя в «узкоручке»;
- стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;
- стойка на руках толчком с ноги сзади;
- стойка на одной руке на предплечье;
- равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего;
- наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего;
- поддержка под бедро на одной руке нижнего;
- поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом ее одной или двумя руками;
- поддержка боком на одной руке;
- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;
- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;
- полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину;
- броском под спину 3/4 сальто на прямые руки нижнего.

### 4. Мужские парные упражнения:

- «узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего;
- стойка на одной руке на голове нижнего;
- стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего;
- из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину;
- опускание в стойку на широко разведенных руках и обратное движение;
- подъем силой в упор сзади;
- сход «флагом»;
- сесть и встать со стойкой на голове;
- стойка из вися (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках;
- темповые упражнения; поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего;
- стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь;
- сальто на плечи броском под спину;
- броском стойка на руках с поворотом верхнего;
- то же с поворотом нижнего;

- соскок с плеч или рук нижнего - сальто согнувшись и прогнувшись.

5. Женские групповые упражнения:

- нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с ее поддержкой одной рукой;
- то же без поддержки;
- верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;
- полуколонна: верхняя упор углом;
- нижняя и средняя стойка ноги врозь, руки в узкоручке, верхняя упор углом, горизонтальный упор на локтях;
- верхняя прыжок с четырех на четыре;
- верхняя с четырех  $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись вперед на предплечья партнерш;
- верхняя с четырех  $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись назад на предплечья партнерш;
- с предплечий броски с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ;
- с купе (четыре)  $\frac{4}{4}$  сальто группированное назад (вперед);
- гелликоптер.

6. Мужские групповые упражнения:

- нижний и 1-й средний — выпады, 2-й средний на бедрах партнеров, верхний стойка на руках в согнутых (прямых) руках 2-го среднего;
- то же, но верхний в стойке рука – голова 2-го среднего;
- нижний и 1-ый средний в полуприседе лицом друг к другу, 2-ой средний сойка ногами на бедрах нижних с их поддержкой, верхний упор углом или горизонтальный упор на локте на прямых руках 2-го среднего;
- то же, но верхний рука-голова: упор углом, стойка, горизонтальный упор на локте;
- броском средних прыжок вверх в плечи к нижнему;
- с плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним;
- из стойки на руках полупереворот вперед на четырех к средним;
- броском нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним;
- броском средних верхний - полет в стойку на руки нижнему;
- одновременные соскоки с плеч или с фуса — сальто группированное назад.

7. Изучение и совершенствование программы, согласно действующей классификационной программе.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Основная гимнастика:

- строевые и порядковые упражнения, повторение ранее пройденного материала;
- перестроение из колонны по одному и колонну по четыре дроблением и сведением;
- обратное перестроение разведением и слиянием;
- передвижение шагом и бегом по спирали; повороты кругом в движении

шагом и бегом;

2. **Общеразвивающие упражнения:** повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

4. **Подвижные и спортивные игры:**

эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, мини-футбол, мини-баскетбол и пр.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА** **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. **Хореография:**

- сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т. д.;
- последовательная «волна» руками;
- из положения руки вперед — вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади;
- из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке;
- круглый полуприсед с шагом или в вальсовом шаге «волна» вперед;
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног, прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие, прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие;
- одноименный и разноименный поворот на 360°, поворот на 360° в равновесие;
- соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями;
- использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

2. **Акробатические упражнения:**

- совершенствование навыков в выполнении переворота вперед со сменой ног, переворота колесом вперед, переворота толчком двух ног, переворота назад прогнувшись в различные конечные положения;
- горизонтальное равновесие на локте;
- переворот вперед через предплечья в поперечный шпагат;
- темповой переворот на колено.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В** **ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ**

1. **Акробатические прыжки:**

- сальто назад в группировке и прогнувшись;
- сальто назад с поворотом на 360°;



- сальто вперед в группировке и согнувшись;
- рондат, фляк, сальто назад;
- переворот вперед, сальто вперед;

#### 2. Женские парные упражнения:

- стойка на прямых руках нижней (мексиканка, ивушка, горизонтальный упор);
- нижняя в шпагате, верхняя в стойке на согнутых (прямых) руках нижней;
- нижняя - сесть в шпагат с верхней (в стойке, равновесии);
- нижняя в стойке на лопатках, верхняя в упорах и стойке на руках;
- из стойки ногами в согнутых руках нижнего курбет в стойку на руках в согнутых руках нижнего;
- из «ласточки» двойной пируэт на предплечья;
- с купе сальто назад (группированное, согнувшись, прогнувшись, с поворотами);
- лицевая стойка на руках толчком под живот;
- через стойку на руках, броском нижней под таз сальто вперед согнувшись в поддержку под живот, в соскок, в стойку на руках (согнутых, прямых);
- броском под бедра сальто вперед прогнувшись.

#### 3. Смешанные парные упражнения:

- лицевая стойка на руках толчком под живот;
- стойка на руках в прямых руках нижнего толчком согнувшись;
- толчком под бедра стойка на руках прогнувшись с поворотом;
- стойка на руках на согнутых руках нижнего выкрутом;
- сесть в шпагат со стойкой на руках;
- курбет из стойки на руках в плечи или руки нижнего;
- лицевая стойка броском;
- из стойки ногами в согнутых руках нижнего курбет в стойку на руках в согнутых руках нижнего;
- из «ласточки» двойной пируэт на предплечья;
- броском под спину сальто в «ласточку»;
- из стойки ногами в согнутых руках нижнего толчком пируэт в «ласточку»;
- сальто на руки броском под спину;
- курбет в одну руку нижнего;
- сальто вперед с поворотом в соскок.

#### 4. Мужские парные упражнения:

- стойка на руках силой с прямыми руками и ногами в прямых руках нижнего;
- из стойки на руках нижнего опуститься в угол;
- горизонтальный вис спереди с опорой лопатками о бедра нижнего;
- переворот назад в вис, «свеча»;
- горизонтальный упор на локте на голове нижнего;
- курбет с поворотом;
- из стойки на руках в руке нижнего (узкоручка) курбет в стойку ногами на согнутые руки нижнего;
- соскок: сальто назад прогнувшись (с поворотами);

- с согнутых рук нижнего курбет в плечи;
- сальто назад с плеч.

#### 5. Женские групповые упражнения:

- нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке на руках в прямых руках нижних (мексиканка);
- нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя стойка в прямых руках средней;
- нижняя в стойке на лопатках, верхняя упор углом, поперечный шпагат с поддержкой в прямых ногах нижней, средняя стойка на кистях нижней;
- нижняя наклон вперед в поперечном шпагате, верхняя стойки на кистях нижней, средняя стойки на поясице нижней;
- $\frac{3}{4}$  переднее или заднее сальто на предплечья броском двумя или с четырех; с четырех  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись на предплечья;
- $\frac{5}{4}$  сальто назад (группированное, согнувшись, прогнувшись) на предплечья;
- вертолет с поворотами;
- сальто назад, вперед броском под бедра.

#### 6. Мужские групповые упражнения:

- нижний лежит с поднятыми ногами, 1-й средний стоит на ступнях нижнего, 2-й средний — горизонтальный вис в ногах нижнего, верхний в стойке на голове и руке 1-го среднего;
- полуколонна верхний стойки и упоры рука-голова и в прямых руках 2-го среднего;
- сальто назад на плечи или руки нижнего с четырех или броска двумя; сальто - прогнувшись с четырех в четыре с заменой;
- с рук нижнего сальто назад в четыре;
- $\frac{4}{4}$ ,  $\frac{8}{4}$  броском с четырех, купе сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись в соскок;
- 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний и стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний - курбет на четыре, 2-й средний — соскок;

7. Пройденный учебный материал во всех видах акробатики рекомендуется для составления произвольных упражнений. Совершенствование и усложнение произвольной программы кандидатов в мастера спорта России и мастеров спорта России, совершенствование обязательной программы.

Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на две группы: индивидуальные и парно-групповые.

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

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

- стойки - упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;
- равновесия - относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;
- упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

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

- перекаты и кувырки - вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- полуперевероты - движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереверот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой,

одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

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

Вторая группа элементов – парно-групповые упражнения - предполагают взаимодействия двух и более акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это — балансирования и темповые упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

- входы и наскоки – важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском – с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего - совпадающей и не совпадающей;
- поддержки – выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) – с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной пирамиды, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего – в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;
- упоры, стойки, равновесия – общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в

- основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;
- взаимные перемещения партнеров - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхний нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический, причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

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

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

