**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 Г. АЗОВА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Азова  Протокол № 4 от 28 августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО  ДЮСШ № 2 г. Азова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Зайка |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. №1105)

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы -8 лет

Разработчики:

Бондаренко С.В.-заместитель директора

по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

**Азов**

**2020**

**Содержание**

1. **Пояснительная записка**  3 1.1. Характеристика избранного вида спорта 3

1.2. Этапы спортивной подготовки 4

**2. Нормативная часть** 5

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный

возраст для зачисления 5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса 6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 6

2.4. Режимы тренировочной деятельности 6

2.5. Медицинские , возрастные и психофизические требования 7

2.6. Предельные тренировочные нагрузки 8

2.7. Экипировка, спортивный инвентарь, оборудование 9

2.8. Количественный и качественный состав групп 10

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки 11

2.10. Структура годичного цикла 12

**3. Методическая часть программы**  13

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных нагрузок 13

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы 14

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок 15

3.4. Планирование спортивных результатов 17

3.5. Врачебно-педагогический контроль 18

3.6. Календарный учебный план-график 20

3.7. Программный материал для практических занятий 28

3.8. Психологическая подготовка 47

3.9. Восстановительные мероприятия 48

3.10.. Планы антидопинговых мероприятий 49

3.11. Планирование инструкторской и судейской практики 50

**4. Система контроля и зачетные требования** 51

4.1. Результаты освоения программы 53

**5. Список литературы**  56

**6. Приложение**

План физкультурных и спортивных мероприятий 57

1. **Пояснительная записка**

# Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе № 2 г. Азова (далее Учреждение). Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1105), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изменениями от 2019 г.) «Об образовании в Российской Федерации», с учетом обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов акробатов. Программой предусматривается последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке учтены передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

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

Основные принципы программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственностиопределяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки спортсмена ДЮСШ. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативностипредусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

* 1. **Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и**

**специфика организации обучения.**

Спортивная  акробатика - вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Акробатика занимает особое место среди спортивных дисциплин, как наиболее яркий, динамичный, зрелищный вид, в котором во всей полноте проявляются достижения спортсменов в сложно-технической двигательной подготовке.

Спортивная акробатика включает: акробатические прыжки, парные упражнения (женские, мужские, смешанные), групповые упражнения (женские -три человека, мужские -четыре человека). Двигательная структура этих видов акробатики складывается из функции балансирования, координационных способностей, скоростно-силовых проявлений, в том числе статистической и динамической силы, пространственно-временной точности движений, эмоциональности и выразительности. Акробатические упражнения составляют элемент фундамента физической подготовки во многих видах спорта: гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, легкой атлетике, парашютном спорте и др. Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенное требование к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Акробатические упражнения являются эффектным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав выполняет три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте 12 х 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

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

По группам видов спорта – акробатика относятся к сложно-координационным видам спорта, признанным в Российской Федерации видам и включена во Всероссийский реестр видов спорта.

* 1. **Этапы спортивной подготовки**

Данная программа спортивной подготовки охватывает два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки и тренировочный этап (начальной специализации и углубленной специализации).

Каждый этап решает определенные задачи.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого кругозора двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной

акробатикой.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной акробатике;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**2. Нормативная часть**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество учащихся, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной акробатики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжитель-ность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы  (лет) | | Наполняемость групп (человек) |
| юноши | девушки |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 7 | 6 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 8 | 6 |
| Этап совершенствова-ния спортивного  мастерства | Без ограничений | 11 | 10 | 2 |

Минимальный возраст обучающихся для зачисления на отделении спортивной акробатики составляет 6 лет, максимальный возраст обучающихся 18 лет.

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 в соответствии с приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно- спортивные организации, созданные Российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Зачисление и отчисление обучающихся, перевод из одной группы в другую

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и определяется решением педагогического совета и приказом директора Учреждения.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам подготовки):

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (начальной специализации) – до 2 лет;

- тренировочный этап (углубленной специализации) –до 3 лет.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по спортивной акробатике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (сп. специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 34-37 | 34-37 | 26-27 | 15-23 |
| Специальная физ.подготовка (%) | 32-35 | 32-35 | 29-30 | 28-29 |
| Техническая подготовка (%) | 25-30 | 25-30 | 37-40 | 43-49 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 3-5 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 |
| Главные | - | 1 | 1 | 1 |

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица в соответствии с:

- возрастом участника положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилах по виду спорта спортивная акробатика;

- соответствием уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- выполнением плана спортивной подготовки;

- прохождением предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдением общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется на соревнования Учреждением в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий и с положениями о спортивных мероприятиях.

**2.4.**  **Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается с «01» сентября и заканчивается «31» августа.

Основными формами образовательного процесса являются:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки- 2 часов;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) -3 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общефизической и специально физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.**

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях. Для этого два раза в год спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают от развития, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. 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 подготовки, развивающей гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в возрастном периоде с 9 до 13 лет следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большой устойчивостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы ещё недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная систем. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

В период 14-16 лет у детей происходит ускоренный рост тела, увеличивается объём и сила мышц. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. В период 17-18 лет у занимающихся продолжается усиленный рост массы и костной системы, завершается формирование суставов, а в связи с этим затрудняется усвоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменов. 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.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки, объемы соревновательной деятельности**

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине – малые, средние, значительные и большие. По направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По координационной сложности: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности. По психической напряженности: на более и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие, восстановительные. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиции эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения; - величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитывается:

- возраст спортсмена;

- состояние здоровья и общая физическая подготовленность;

- стаж тренировочных занятий и достижения;

- условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т.п.);

- характер спортсмена, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные способности.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия. При этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузок, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной работы, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляются планы на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы в их содержание, при этом обязательно сохраняется динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

**2.7. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гимнастический ковер | штук | 1 |
| 2. | Музыкальный центр | комплект | 1 |
| 3. | Весы (200 кг.) | штук | 1 |
| 4. | Гимнастическая куб подставка | штук | 2 |
| 5. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 6. | Зеркальная стенка (0,6 х 2м) | штук | 20 |
| 7. | Лонжа страховочная | штук | 3 |
| 8. | Лонжа страховочная универсальная | штук | 2 |
| 9. | Магнезница | штук | 2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 3 |
| 11. | Маты поролоновые (200 х 300 х 40) | штук | 2 |
| 12. | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| 13. | Подставка для страхования | штук | 1 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16. | Стоялки гимнастические | штук | 10 |
| 17. | Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 20 |

**2.8. Требования к количественному и качественному составу групп**.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в организации используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятиях спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся).

На этап первого года начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортивной акробатикой в возрасте от 6 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление поступающего и его законных представителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы в соответствии с приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно- спортивные организации, созданные Российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Зачисление и отчисление обучающихся, перевод из одной группы в другую

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и определяется решением педагогического совета и приказом директора Учреждения.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

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

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

**2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В спортивной акробатике объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки зависит от этапов обучения, уровня подготовленности спортсменов и задач, поставленных тренером. Объем нагрузок и поставленных задач фиксируется в индивидуальном плане подготовки каждого спортсмена.

При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся: учет задач и условий работы; конкретность и возможная вариативность; преемственность и перспективность. При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, уровень физического развития, подготовленность занимающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки. Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, конечный результат. В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и участием в соревнованиях. При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

Функциональная подготовка спортсменов акробатов заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях. Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет композицию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений и соревновательной композиции. При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении, композиции спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой. Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего спортсмен акробат тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился, возможно, ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки - наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

**2.10. Структура годичного цикла.**

Тренировочные циклы, как понятие, используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых спортсменам на этапах подготовки. Поскольку эти нагрузки планируются с использованием понятий о цикличности труда и отдыха, цикличность тренировочного процесса является физиологической категорией с преимущественной постановкой задач по обеспечению приобретенных умений и навыков соответствующей энергетикой на всех уровнях функциональных систем организма. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем на период проведения ответственных соревнований. Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

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

Подготовительный период делится на 2 этапа. Задачи первого этапа – всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости, тактическая и теоретическая подготовка. Задачи второго этапа – подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором циклах не превышает полутора месяцев.

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

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Этапы | Структура этапа |
| Подготовительный | Общеподготовительный | Втягивающий мезо цикл, состоит из 2-3 микроциклов и более;  Базовый мезо цикл, состоит из 3-6 микроциклов |
| Соревновательный | Специально-подготовительный | 2-3 мезо цикла |
| Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла и более |
| Переходный | Предсоревновательный | 2 мезо цикла и более |
| Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

\*микроцикл = 1неделя; мезоцикл = 2-6 недель; макроцикл = 3-4 месяца, 1год, 4 года.

**3.Методическая часть**.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия на отделении спортивной акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до тренировочных групп, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники выполнения элементов и упражнений спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

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

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятий, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и т.д.

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

В основной части (70% занятия) - изучение и совершенствование техники акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно проводиться с соблюдением дидактических принципов последовательности (от простого к сложному, от лёгкому к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся.

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

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направленны на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств. Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, от новичков до мастера спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Тренер должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе. Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.). Все занимающиеся обязаны два раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

**3.2.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Общие требования безопасности

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и 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, санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются дети с шестилетнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить внимание на подготовку и исправность спортивного инвентаря и оборудования для занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписания.

- Каждый занимающийся должен быть в спортивной форме, обязан внимательно и дисциплинированно относиться к занятиям; выполнять упражнения после разминки с разрешения тренера-преподавателя.

- Недопустимые самостоятельные занятия обучающихся в отсутствии тренера-преподавателя.

- Неорганизованное передвижение спортсменов и шум в зале могут явиться причиной травм.

- Спортсмен не должен выполнять плохо освоенные упражнения без страховки.

- Не выполнять упражнения без разминки.

- При наличии усталости не делать сложных упражнений.

- Не выполнять упражнений до тех пор, пока оно не будет понято и продумано.

- Укладка гимнастических матов на ковре и акробатической дорожки должна быть токай, чтобы не было промежутков между ними.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без страховки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

-при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на тренажерах с влажными ладонями.

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. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

-убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- тщательно осмотреть рабочее помещение, закрыть его, обесточив электросеть.

**3. 3.Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 8 | 12 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 416 | 624 |

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%.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного | Этап  совершенствования спортивного | Тренировочный этап (этап спортивной | Этап начальной подготовки |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**3.4. Планирование спортивных результатов.**

Планирование подготовки акробатов базируется на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности. Спортивная акробатика - парно-групповой вид спорта, поэтому планирование осуществляется и для пары или группы, и для каждого спортсмена в отдельности. Планы подразделяются на парно-групповые и индивидуальные. Основным мерилом спортивного мастерства служит победа, одержанная на соревнованиях.

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе таких данных планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований, отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В связи с тем, что спортивный год состоит из соревнований, распределенных во времени по степени значимости, то естественно, что тренер и спортсмен должны планировать подготовку с учетом постепенного наращивания функциональной мощности к моменту основного соревнования. Иногда календарный план соревнований может содержать в себе два важных соревнования и в таком случае необходимо календарный год делить на два полугодичных цикла. Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1 -го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Отмечено, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (см. таблицу), через 4-5 лет кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет мастера спорта.

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

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

**3.5. Врачебно-педагогический контроль**

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека необычайно сильные, сложные и многообразные воздействия. Только правильно организованные занятия под наблюдением врача, с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства.

Врачебный контроль - это система медицинских исследований, проводимых совместно врачом и тренером, для определения воздействия тренировочных нагрузок на организм занимающегося. Основной формой врачебного контроля является врачебные обследования. Проводятся первичное, повторное и дополнительные обследования.

В процессе врачебно-педагогического контроля (далее ВПН) специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся: в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки; при организации занятий в целях определения правильной системы занятий; при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений. Задачи ВПН: санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями, исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена, определение функционального состояния и тренированности спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок, санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

**3.6. Календарный учебный график** подготовки акробатов в группах начальной подготовки 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Основные задачи по периодам подготовки | | 1. Изучение задатков и способностей детей для занятий акробатикой.  2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям сп.акробатикой.  3. Всесторонняя физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем основных параметров подгот.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая подгот. | 2  2  1  1 | 3  1  2 | 2  2  2 | 2  2  1 | 2  2  2 | 2  2  2 | 3  1  2 | 2  2  2 | 2  2  1  1 | | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | | 2  2  2 | 2  1  2  1 | 2  2  2 | 2  2  1 | 2  2  2 | | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 1 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | Всего за год |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | 46 | 47 | 48 | 49 | | 50 | 51 | 52 |
| Объем основных параметров подготов.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 6  3 | | 6  3 | 6  3 | 6  3 | 312  156 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая подгот. | 2  2  1  1 | 3  1  2 | 2  2  1 | 2  2  **2** | 2  2  2 | | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  1  1 | 2  2  1 | | 2  2  2 | 3  2  1 | 2  2  2 | 2  2  1 | 2  2  2 | 2  2  1  1 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  **2** | | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | | 2  2  2 | 2  2  2 | 2  2  2 | 108  130  93  6 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  | 1 |  |  | |  |  |  | 1 | |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | 3  1  1 |

Календарный учебный график подготовки акробатов в группах начальной подготовки 2-3-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Основные задачи по периодам подготовки | | 1. Укрепление здоровья.  2. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.  3. Создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем основных параметров подгот.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая подгот. | 3  2  2  1 | 3  3  2 | 2  3  3 | 3  2  2 | 3  2  3 | 2  3  3 | 3  3  2 | 3  2  3 | 3  2  2  1 | | 2  3  3 | 3  3  2 | 2  3  3 | 3  2  3 | 2  3  3 | 3  2  2  1 | 3  3  2 | 2  3  3 | 3  2  3 | | 3  3  2 | 2  3  2  1 | 3  2  3 | 3  2  2 | 3  2  3 | | 2  3  3 | 3  2  3 | 3  2  3 | 3  2  3 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | 1 |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | Всего за год |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | 46 | 47 | 48 | 49 | | 50 | 51 | 52 |
| Объем основных параметров подготов.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 8  4 | | 8  4 | 8  4 | 8  4 | 416  208 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая, тактическая, психологичес-кая подготовка | 3  2  3 | 2  3  2  1 | 3  2  2 | 2  3  3 | 3  2  3 | | 3  3  2 | 3  2  2  1 | 2  2  3 | 3  2  3 | | 3  3  2 | 2  3  3 | 3  3  2 | 2  3  2 | 3  3  2 | 2  3  2  1 | 3  2  3 | 3  3  2 | 3  2  3 | | 3  2  2  1 | 3  2  3 | 2  3  3 | 3  2  3 | | 2  3  3 | 3  3  2 | 3  2  3 | 140  130  133  8 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  | 1 |  |  | |  |  | 1 |  | |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | 3  1  1 |

Календарный учебный график подготовки акробатов в тренировочных группах 1-2-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Основные задачи по периодам подготовки | | 1. Развитие координационных способностей.  2. Овладение техникой выполнения акробатических элементов.  3. Приобретение соревновательного опыта. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем основных параметров подгот.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая подгот. | 3  3  5  1 | 3  4  5 | 4  3  5 | 3  4  4 | 3  4  4  1 | 4  3  5 | 3  4  5 | 3  4  5 | 3  4  4  1 | | 3  4  5 | 4  3  5 | 3  4  5 | 3  4  5 | 4  3  5 | 3  3  5  1 | 3  4  5 | 3  4  4 | 3  4  5 | | 3  4  5 | 4  3  4  1 | 3  4  5 | 3  4  5 | 3  4  4  1 | | 3  3  5 | 3  4  5 | 3  4  4  1 | 3  4  5 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | |  |  |  |  |  | | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | Всего за год |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | 46 | 47 | 48 | 49 | | 50 | 51 | 52 |
| Объем основных параметров подготов.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 12  4 | | 12  4 | 12  4 | 12  4 | 624  208 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая, тактическая, психологичес-кая подготовка | 3  4  5 | 3  3  5  1 | 3  4  4 | 3  4  5 | 3  4  5 | | 3  4  5 | 3  3  5  1 | 4  3  4 | 3  4  5 | | 3  4  5 | 3  4  4 | 4  3  5 | 3  3  5  1 | 3  3  5 | 3  3  5  1 | 3  4  5 | 3  4  5 | 3  4  5 | | 3  4  4  1 | 4  3  5 | 3  4  5 | 3  4  5 | | 3  4  5 | 4  4  4 | 3  4  5 | 165  192  248  12 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  | 1 |  |  | |  |  | 1 |  | |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | 2  2  2  1 |

Календарный учебный график подготовки акробатов в тренировочных группах 3-5-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Основные задачи по периодам подготовки | | 1. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической и психологической подготовки.  2. Изучение новых акробатических элементов и соединений.  3. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Объем основных параметров подгот.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая подгот. | 4  5  8  1 | 3  6  9 | 4  5  8  1 | 3  5  8 | 3  6  9  1 | 4  5  9 | 3  6  8 | 4  5  9 | 3  6  8  1 | | 4  5  9 | 3  6  8 | 4  5  9 | 3  6  8  1 | 4  5  9 | 3  6  8  1 | 4  5  8 | 3  6  8 | 4  5  9 | | 3  5  9 | 3  6  8  1 | 3  6  9 | 4  5  9 | 3  6  8  1 | | 4  5  9 | 3  5  9 | 4  5  8  1 | 4  5  8 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | |  |  |  |  |  | |  | 1 |  |  |
|  | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | | 1 |  |  |  |  | |  |  |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарная линейка | Месяцы  недели | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | Всего за год |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | 46 | 47 | 48 | 49 | | 50 | 51 | 52 |
| Объем основных параметров подготов.  (кол-во в неделю) | Часов  Тренировочных дней | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 18  6 | | 18  6 | 18  6 | 18  6 | 936  208 |
| Содержание занятий | ОФП  СФП  Техническая подготовка  Теоретическая, тактическая, психологичес-кая подготовка | 3  5  9 | 4  5  8  1 | 3  6  9 | 4  5  8  1 | 3  5  9 | | 4  6  8 | 3  5  9  1 | 4  6  8 | 3  5  9 | | 4  5  8 | 3  6  9 | 4  5  8 | 3  6  9  1 | 4  5  8 | 3  5  9  1 | 3  5  8 | 3  6  9 | 4  5  8 | | 3  6  9  1 | 4  5  8 | 3  6  9 | 4  5  8 | | 4  5  9 | 4  6  8 | 4  5  9 | 182  280  442  15 |
| Соревнования | Контрольные  Отборочные  Основные  Главные |  |  | 1 |  |  | |  |  | 1 | 1 | |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | 2  3  3  1 |
|  | Инструкторская и судейская практика | 1 |  |  | 1 |  | | 1 |  |  | 1 | |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  | 8 |

Тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории.

**3.7. Программный материал для практических занятий**

**Этап начальной подготовки**

**Методические рекомендации**

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

Основная цель тренировки в группах начальной подготовки 1 года – осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. В группах начальной подготовки свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр и упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

**Первый год начальной подготовки**

**Общая физическая подготовка:**

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице без помощи ног (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места, с разбега, прыжки в длину с места, бег лёгкий, с ускорением по отрезкам.

4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Удочка» и другие. Эстафеты.

**Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов:

положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, назад, в сторону, прыжки на одной, двух, со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, назад, в стороны, повороты влево и вправо;

-упражнения с гимнастическими палками и скакалками: наклоны вперед и назад, скручивание туловища вправо и влево, различные прыжки – на одной, на двух ногах, скрестно руки или ноги;

-упражнения на батуте: ходьба, качи - руки на поясе, прыжки с прямыми коленями, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

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 к опорной ноге (касаясь руками пола); махи ногами вперед, назад в стороны;

-полумост и мост из положения лежа на спине;

- шпагат на левую и правую ногу;

- равновесие «ласточка».

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев кистей рук;

- быстрое поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, в стороны, то же с отягощением;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- приседания «пистолетом»;

- выпрыгивание вверх из приседа;

- лазание по канату;

- лазание по гимнастической стенке на скорость;

- ползание по гимнастической скамейке на скорость, без помощи ног;

- из положения лежа на спине, (ноги закреплены, руки на поясе), наклоны туловища вперед (выполнять в медленном и быстром темпе);

- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания за головой и возвращение в и.п.;

- челночный бег, бег с высоким подниманием бедра на месте на скорость;

- прыжки через гимнастическую скамейку.

**Техническая подготовка**

1. Хореография:

- упражнения у опоры: позиции рук, ног – 1,2,3,4,5. Приседания и полуприседания (плие) по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад и по 1 и 5 позициям. Танцевальные шаги и повороты.

2. Акробатические упражнения**:**

- группировка сидя, лежа;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- стойка на голове и руках;

- стойка на руках у опоры;

- колесо;

- перекидка вперед на 2 ноги.

3. Парные упражнения:

-изучение различных хватов: глубокий хват, хват пальцами, лицевой хват, прямой хват, плечевой хват;

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

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.

- набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 3 юн. разряда

**Второй год начальной подготовки**

**Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды: предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Разновидности ходьбы и бега.

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

- Подвижные игры: «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «К своим флагам», «Пустое место», «Выбивалка» 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 лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке и т. д.)

- из седа ноги врозь, наклоны вперед, в стороны;

- 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, приседание с мячом на одной, на двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны: броски и ловля мяча;

- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, на голове;

- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись, на точность приземления;

- прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180 градусов, соединения различных прыжков;

- ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторить упражнения 1-го года обучения;

- мост наклоном назад из основной стойки;

- шпагат на правую и левую ногу, поперечный.

- из седа на полу ноги врозь – наклон вперед до касания грудью пола;

- равновесие «ласточка», «фронтальное».

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторить программу 1-го года обучения, увеличивая кол-во и время выполнения;

- лазание по наклонной гимнастической скамейке, по канату с помощью ног на время;

- упражнения на перекладине: вис углом, подтягивание;

- упражнения на тренажерах;

- групповые упражнения для мышц ног : стоя в кругу (на расстоянии шага) соединенные руки вперед, поднимать то левую, то правую ногу и одновременно отводить руки назад; приседание у гимнастической стенки с партнером на плечах.

**Техническая подготовка**

1. Хореография:

- повторение программы 1-го года обучения;

- приставной шаг вперед, в сторону, назад;

- попеременный шаг вперед, в сторону, назад;

- волны руками, туловищем;

- вольные упражнения.

2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- стойка на голове и руках без опоры;

- стойка на руках;

- стойка-кувырок вперед;

- колесо с поворотом 180;

- колесо с темпового подскока;

- курбет с возвышенности;

- рондат;

- перекидка вперед и назад на 1 ногу;

- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать несколько покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться – выйти в стойку на лопатках, взять группировку – перекат вперед в упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 градусов.

- Из основной стойки – «ласточка», упор присев, кувырок вперед, лечь на спину, мост, лечь на спину, перекат на живот, упор лежа, хлопок руками, хлопок ногами, упор присев, встать.

3. Парные и групповые упражнения:

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.

- то же но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы;

- нижний стоит на коленях, верхний делает вход на плечи нижнего с поддержкой руками за руки нижнего.

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);

- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лежа на плечах нижнего и руках среднего;

- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

Набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 2 юн. разряда

**Тренировочный этап (этап начальной специализации)**

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (тренировочные группы до 2-х лет) разделы ОФП и СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки (в группах свыше 2-х лет) материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной части занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в тренировочных группах планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Все занимающиеся обязаны 2 раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен готовить своих воспитанников искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмены должны знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, целеустремленности, честности, самостоятельности, активности, чувства ответственности.

Психологическая подготовка так же направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать чувство страха, быть готовым оказать помощь своим товарищам.

Основные задачи тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП;

- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники выполнения акробатических элементов, освоение допустимых тренировочных нагрузок, выполнение спортивных разрядов в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

**Программный материал**

**Первый год подготовки**

**Общая физическая подготовка:**

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

Бег, бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, скакалки, набивные мячи и т. д.) на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию и ориентировку а пространстве.

Лазание на гимнастической стенке без помощи ног, лазание по канату;

Упражнения на гимнастических снаряда: на перекладине, на брусьях, на кольцах, прыжки через «козла».

Легкоатлетические упражнения: без 30 и 60 м., кросс с чередованием ходьбы и бега (на дистанции 1 км. - девочки, 2 км. - мальчики), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, метание теннисного мяча.

Плавание 25 м. без учета времени.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, обручей и др.

**Специальная физическая подготовка:**

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

Прыжки на батуте:

- в сед на ноги (6-8 серий и более);

- с поворотом на 90º и 180º;

- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера):

- прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180º и 360º;

- сальто вперед и назад в группировке.

Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, 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 и 5-й позициям;

- выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок из 1 и 5 позиции, то же с полуприседанием на опорной ноге;

- прыжки со сменой ног, с поворотом на 360º, из 1, 2, 5-й позиции с остановками после каждого прыжка;

- танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.

2. Акробатические упражнения:

- равновесия – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

- продольный и поперечный шпагаты с провисанием;

- мост из основной стойки – встать с опорой на одну ногу;

- стойка на руках – кувырок вперед;

- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину;

- стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, встать, темповой подскок колесо–колесо;

- стойка–отскок;

- перекидки вперед и назад в позу;

- рондат–рондат;

- курбет, фляк;

- сальто вперед с камеры;

- подъём переворотом (с возвышения и без);

- стойка силой у опоры со страховкой, самостоятельно;

- упражнения на стоялках: у опоры углом ноги вместе и ноги врозь на двух руках;

- «крокодил» на полу;

- равновесие фронтальное, затяжка одной ногой.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде

- акробатические прыжки – колесо, переворот вперед и назад на 1 и на 2 ноги, рондат;

Парные упражнения:

- вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесие на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойки на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Баланс - упоры углом на прямых руках и ногах нижнего;

стойки с поддержкой нижнего на колене, бедре, плечах;

Вольтиж - элементы с поворотом не менее 180º с фазой полета.

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 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.

Парно-групповые упражнения, согласно специальным требованиям классификационной обязательной программы.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 2-го юношеского

разряда из действующей классификационной программы.

**Программный материал 2 года подготовки**

**Общая физическая подготовка:**

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

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 туловища из положения лежа на спине и животе;

– 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 в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте;

– лазание по канату с помощью ног на скорость.

Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотом кругом.

- Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость и ловкость.

- Легкоатлетические упражнения: бег 30 и 60 м; кросс (юноши – до 2 км, девушки – до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.

- Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. без учета времени. Изучение одного из спортивных способов плавания.

- Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

**Специальная физическая подготовка:**

Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами тренажерами (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.

Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, рейтеровском мостике, автокамере и др.

– сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Упражнения на брусьях для юношей:

– сгибание и разгибание рук в упоре в покое и в размахивании;

– статические положения – угол в упоре, упор ноги врозь вне;

для девушек: смешанные висы и упоры.

Прыжки с «козла» высотой 130 см. на точность приземления.

**Техническая подготовка:**

Хореография:

- из 1, 2, 3 и 5-й позиции отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);

- из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);

- отведение ноги с приподниманием до 45º 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-й и 2-й позиции (соте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (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.

Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

- перекидка вперед и назад на одну или две ноги;

- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

- равновесия: фронтальное, затяжка одной-двумя руками;

- шпагат на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой, стойка на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком из 5-6 элементов.

Акробатические прыжки:

- переворот вперед на одну и две ноги;

- переворот назад; то же на одну ногу с поворотом;

- перекидки через предплечье в шпагат;

- перекидка вперед в сед;

- арабское из седа в различные конечные положения: колено, шпагат;

- стойка на груди;

- сальто вперед с мостика или трамплина;

- то же в переход на рондат;

- примерные соединения рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад;

- рондат с разбега;

- рондат фляк, колесо с поворотом фляк;

- фляк на колено, фляк в упор лежа;

- сальто вперед и сальто назад;

- спичаги на полу, на стоялках — стоя из упора углом;

- перекидки в позу, поперечный шпагат.

Парные упражнения (женские, смешанные и мужские):

- в согнутых руках нижнего верхний – стойка ногами;

- верхний – равновесие «ласточка» на плече нижнего с поддержкой за ноги или руки;

- нижний лежит на спине, верхний – стойка плечами на ступнях поднятых ног нижнего;

- стойка на бедрах или бедре нижнего с его поддержкой;

- вход на плечи через упор на руках нижнего;

- баланс, вольтиж -то же то и для 1 г. У.Т.

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;

- нижний в полуприседе, средний – стойка ногами на коленях нижнего лицом у нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, верхний –стойка ногами на бедрах нижнего лицом к среднему, руки вверх – в стороны;

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

- нижний и средний – соединить руки скрестным хватом за запястья, верхний – встать на соединенные руки партнеров.

Групповые упражнения для 4 человек:

- 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 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 на груди 2-го среднего с его поддержкой;

- верхний броском нижнего – прыжок на решетку к партнерам.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы

**Третий год подготовки**

Практические занятия

**Общая физическая подготовка:**

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.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса – поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелям 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, 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 лёжа 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 лёжа;

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

Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания и движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами).

брусья – в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из виса стоя и возвращение в исходное положение;

конь с ручками – перемах двумя ногами вперед и назад: из упора верхом перемах со сменой ног (скрещение);

прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

канат – лазание в три приема, на время с помощью ног.

Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны веред 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 по касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейку – 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 ручками;

шпагат скольжением на правую и на левую ногу;

из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

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, бросок набивного мяча, метание мяча, эстафета 4х60 м.

Плавание и прыжки в воду с метрового трамплина – сальто вперед и назад, с трехметрового трамплина – «солдатик».

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением

препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (поворот) на носке на 360º и 540º, прыжки с поворотами на 180º 5-6 раз в темпе.

Прыжки на батуте: с поворотами на 360º и 540º в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360º и встать; прыжки с высоким взлётом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

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

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

**Техническая подготовка:**

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 45-90º во всех направлениях (девлопе); подъём на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения;

- без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагов; элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

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, затяжка двумя руками;

- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;

- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа;

- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.

- фляки в поперечный/продольный шпагат на колено;

- стойка - кувырок через прямые руки;

- стойка силой из упора углом не полу и стоялках в «мексиканку» для верхних со страховкой и без страховки;

- упор углом в узкоручке переход в «крокодил».

Акробатические прыжки:

- колесо влево и вправо;

- рондат, фляк, фляк;

- рондат, сальто назад;

- сальто вперед (в переход в рондат);

- маховое сальто с поворотом 90º в выпад

Парные упражнения:

- вход на руки и плечи нижнего прыжком и броском с поворотом нижнего; то же на руки нижнего с поворотом верхнего (для женских пар выходы облегченные);

- стойка на груди лежащего нижнего обхватом; то же в руках нижнего;

- со стойкой ногами в руках нижнего сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;

- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;

- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;

- броском из поддержки под живот на предплечья Н.;

- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего;

- с фуса броском поддержка под живот;

- темповые упражнения для женских пар: полет на предплечья Н. с пола или из поддержки под живот;

- прыжок в поддержку под спину;

- переворот вперед на одну и темпе прыжок на предплечья.

Групповые упражнения для девушек:

а) пирамиды – нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш;

- то же, но нижняя и средняя в шпагате;

- нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой;

- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;

б) темповые упражнения – переворот веред на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья;

- прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья;

- темповые броски в четырех.

Парно-групповые упражнения выполняются согласно спец.требованиям обязательной программы.

Групповые упражнения для юношей:

а) пирамиды – нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний – стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний в стойке ногами в согнутых руках 2-го среднего;

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступни нижнего , 2-й средний в стойке ногами на груди 1-го среднего, верхний в стойке на руках нижнего с поддержкой за ноги 2-м средним;

- нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногами на полу, руки подняты вверх,2-й средний держит его за запястья верхний в стойке плечами на руках 1-го среднего с опорой руками о предплечья 2-го среднего;

б) темповые упражнения – верхний броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки нижнего;

- верхний (В) – с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего;

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

- верхний – прыжок с плеч нижнего в четыре;

- верхний – прыжок из стойки ногами в лицевом хвате не четыре с поворотом;

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

- верхний – прыжком назад в стойку на руках нижнего броском средних;

- верхний – броском нижнего сальто вперед на четыре;

- Баланс — любой вход в стойку/равновесие на руках нижнего (Н);

- любая стойка «В» без поддержки «Н»;

- движение «В» (стойка силой, дожим из стойки, переход из одного положения в другое);

- стойка на руках «В» без поддержки «Н» (на руках, ногах, бедрах, плечах «Н»);

- вальтиж — любая ловля (на предплечья, в бедра, в руки «Н»);

- любое сальто (В,Н) не менее ¾ с фуса, рук, под бедро, под таз;

- элемент с фазой полета с поворотом не менее 360º (с фуса, под бёдра, с плеч, с рук).

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений I юношеского, 3 и 2 спортивного разрядов действующей классификационной программы.

**Четвёртый год обучения**

(Практические занятия)

**Общая физическая подготовка:**

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

Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

Плавание и прыжки в воду: повторение и совершенствование учебного материала 3-го года обучения.

Спортивные и подвижные игры: эстафеты с препятствиями, «Пионербол», «Лапта», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720.

Прыжки на автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180 и 360

Упражнения стоечной подготовки: удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной опоре.

Темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

Упражнения с отягощением.

**Техническая подготовка:**

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы.

ПГУ для I взрослого разряда составляется в соответствии со спец.требованиями обязательной программы. Составление Age programme в соответствии со сводом правил по спортивной акробатике.

ПГУ для I взрослого разряда.

ПУ (МП, СП, ЖП) и ГУ (ЖГ и МГ)

Баланс — любая стойка В на своих кистях (ноги вместе, врозь, «Мексиканка»)

- движение В (силой, переход из одного исходного положения в другое);

- движение Н (переход из одного и.п. В другое);

- вход в стойку/равновесие (в руки, плечи Н);

Вальтиж - любая ловля в вертикальном положении В (ноги в стойку, в плечи из любого и.п. - с фуса, под бедро и т. д.)

- любое сальто 4/4 (группировка, согнувшись, прогнувшись);

- элементы с фазой полета с поворотом не менее 360º.

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы. Составление и совершенствование произвольной программы I спортивного разряда.

**Пятый год обучения**

(Практические занятия)

**Общая физическая подготовка:**

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в различных направлениях (для юношей – с гантелями 2-3 кг.); то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновым амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;

- упражнения для туловища: из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощением (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевание сопротивления амортизатора;

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

- упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах, согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упор на брусьях поднимание рывком высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом на перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь о нее спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м. на время; бег на 800, 1000 и 2000 м. по пересеченной местности; непрерывный пятиминутный бег (на расстояние); прыжки в длину.

Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. на время и 100 м. без учета времени; прыжки с 1- и 3-метрового трамплина -прогнувшись, сальто вперед и назад.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка:**

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных баллонов, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках, с мини-трампов и пр.

**Техническая подготовка:**

Хореография:

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движения:

- касание носком свободной ноги подъёма опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону;

- прыжком равновесие на одной;

- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;

-то же с поворотом на 90º, то же в присед;

- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу (со сменой ног);

- прыжки с одной ноги на другую;

- элементы танца и танцы, изучение движений в современных ритмах.

Акробатические упражнения:

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;

- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;

- равновесие на локте (локтях);

- стойка силой согнувшись;

- стойка на широко расставленных руках;

- сальто назад на колено;

- рондат-сальто прогнувшись на колено;

- переворот вперед, сальто вперед (на колено, выпад);

- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;

- сальто с поворотом кругом (полупируэт);

- сальто с поворотом 360º для («В»).

Женские парные упражнения:

- на выпаде стойка на руках без поддержки;

- стойка на плечах или груди без поддержки;

- стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках;

- стойка толчком с плеч на прямых руках нижней;

- верхняя – равновесие («ласточка») на плече нижней;

- то же, но нижняя – равновесие на одной;

- из стойки на руках в согнутых руках нижней -соскок ноги врозь;

- поддержка под спину на одной руке;

- поддержка под бедро и голень;

- полушпагат на прямых руках нижней;

темповые упражнения: полёт с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола;

- из поддержки под спину броском поддержка под живот;

- рондат, сальто назад через нижнюю броском под спину.

Смешанные парные упражнения:

- стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний – сесть и лечь;

- равновесие 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 руке 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 её одной или двумя руками;

- поддержка боком на одной руке;

- вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

- темповые упражнения: полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку»;

- пируэт из «ласточки» в «ласточку»;

- два пируэта в «рыбку»;

- полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину;

- броском под спину ¾ сальто на прямые руки нижнего.

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 виса (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.

Женские групповые упражнения:

а) пирамиды: нижняя и средняя в выпаде, верхняя в стойке руками на коленях партнерш без поддержки;

- то же но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние – сесть в шпагат;

- 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 её поддержкой одной рукой;

- то же без поддержки;

- верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;

б) темповые упражнения: с четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш;

- с четырех броски с поворотом на 180º и 360º

- прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

Мужские групповые упражнения:

а) пирамиды: - нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний на бедрах партнеров, верхний – стойка на руках в прямых руках 2-го среднего;

- то же но верхний в стойке на одной руке на голове 2-го среднего;

- полуколонна на бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го среднего;

- то же со стойкой на одной руке на голове 2-го среднего;

- нижний в полуприседе, 1-й средний на бедрах нижнего лицом к нему в полуприседе, 2-й средний на бедрах 1-го среднего спиной к нему, верхний в стойке на руках 2-го среднего;

- то же, но верхний в стойке на руках на голове и руке 2-го среднего (пирамида выполняется с поясом);

б) темповые упражнения: броском средних сальто назад в группировке в плечи к нижнему;

- с плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним;

- из стойки на руках полупереворот перед на четырех к средним;

- броском нижнего сальто назад в группировке с продвижением вперед (стрекоссированное) на четырех к средним;

- 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний – куберт на четыре, 2-й средний – соскок;

- броском средних верхний – полет с поворотом в стойку на руках в руки к нижнему;

- одновременные соскоки с плеч или рук – сальто прогнувшись, сальто назад с продвижением вперед (стрекоссированное).

Выполнение Age programme 11-16 лет в соответствии со сводом правил по спортивной акробитике.

ПГУ для КМС и I взрослого так же как и 4 г. У.Т.

Изучение и совершенствование обязательной и произвольной программы кандидатов в мастера спорта. Изучение программы мастеров спорта.

**Теоретическая подготовка**

Наряду с практической подготовкой в учебную программу включена и теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Цель теоретической подготовки- привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе и в жизни.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, творчески подходить к указаниям тренера. Начинающих акробатов необходимо приучать посещать соревнования, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерный план теоретической подготовки в группах

начальной подготовки

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика, как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся, врачебный контроль.

Возрастные особенности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

3. Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

Теоретическая подготовка в тренировочных группах

1. Моральный и волевой облик российского спортсмена.

2. Краткий обзор развития акробатики в России. Роль России в создании Международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее фаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в стране.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.

4. Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой.

Оказание первой помощи при спортивных травмах. Особенности спортивных травм при занятиях акробатикой. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязки. Наложение первичной шины.

5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.

6. Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.

7. Общая и специальная физическая подготовка акробата. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

8. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Помощь и страховка – основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания и облегчение обучения новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.

9. Основы техники выполнения акробатических упражнений. Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики. Основы музыкальной грамоты.

Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок.

Правила соревнований по акробатике. Судейство акробатических прыжков: общие и специальные требования. Судейство произвольных упражнений. Ошибки при выполнении акробатических прыжков

**3.8.** **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач всего тренировочного процесса. Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры, на каждом занятии. Тренер должен помнить, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться и выступать на соревнованиях, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо. С этой целью проводятся показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение на тренировках упражнения на оценку, аутогенные тренировки. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств спортсменов, являются настоящей школой становления спортивного мастерства.

Ра бота по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

**3.9. Восстановительные мероприятия**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых) проводятся не только во время тренировочного процесса и соревнований, но в свободное время.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологический контроль над тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Он должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку нагрузки являются основным средством воздействия на организм спортсмена.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;

- ручной, вибрационный, точечный массаж;

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны, сауна.

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

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;

- комфортные условия быта и отдыха.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

**3.10. Антидопинговые мероприятия**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях организации эффективной антидопинговой деятельности и формирования культуры нулевой терпимости к допингу у спортсменов и тренерского состава в МБУ ДО ДЮСШ №2 г. Азова разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятий | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | Согласно плану работы ДЮСШ № 2  В течение года  Ежегодно |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5 | Заполнение антидопинговых деклараций |

**3.11. Планирование инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является необходимым условием для обучающихся тренировочных групп, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика и проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать и исправлять ошибки в упражнениях, знать и применять приемы страховки и помощи. Освоить навыки судейства, знать и выполнять требования для получения судейской категории по спортивной акробатике. Должны уметь поставить оценку в баллах за выполнение акробатического упражнения на контрольных соревнованиях. Должны знать и принимать участие в организации проведения учебных соревнований.

Тренер в процессе тренировки объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Предлагает поставить оценку в баллах за выполнение упражнения товарищами по группе, детально разбирает произведенные сбавки, вместе с выставившим оценку воспитанником.

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

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления документации, ее содержанием. Обучающиеся УТГ могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения УТ занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмен должен уметь правильно поставить задачи для данного занятия, знать форму его проведения, составные части и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочного занятия тренер должен поручать проведение той или иной его части тренировочного занятия спортсмену группы, когда как остальные принимают участие в оценке своего товарища, указывают на ошибки и достоинства проведения.

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

**4. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки**

Перевод спортсменов в следующий год подготовки проводится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований, выполненных на необходимых официальных соревнованиях.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которые должен выполнить обучающийся в соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения, в соответствии со стандартами по виду спорта.

Контрольно-переводные нормативы представляют собой комплекс мероприятий:

- промежуточную аттестацию на каждом этапе спортивной подготовки;

- итоговую аттестацию.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года в мае. Показатели испытаний регистрируются в журнале 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 педагогический совет учреждения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. По окончании обучения по программам спортивной подготовки 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»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) |
| Сила | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине  (не менее 8 раз) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 1 раза) |
|  | Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Координация | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) | Удержание равновесия на одной ноге  (не менее 5 с) |
| Гибкость | Упражнение «мост» из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) |

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| Скоростные качества | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
|  | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз) | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
|  | Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках  (не менее 12 с) | Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках  (не менее 10 с) |
| Координация | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) |
|  | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) |
|  | Упражнение «мост».  И.П.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) | Упражнение «мост».  И.П.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд | |

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 избранным видом спорта.

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.

В области избранного вида спорта:

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психологических 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 избранному виду спорта.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной, (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

В области хореографии и 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 избранном виде спорта;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
* навыки сохранения собственной физической формы;
* навыки публичных выступлений.

**Список литературы**

1.Анцупов Е.А, Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике.-

М.: Советский спорт,1991.

2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика.-К.: Выща школа,1988.

3. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике /Теория и практика физ.культуры, 1989.

4. Гимнастика: учебник.-Изд. 2-е доп. Перераб. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б.-- Ростов-на-Дону, 2011.

5. Единая Всероссийская спортивная классификация 2017-2020 г. -М.: Советский спорт, 2017.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Советский спорт, 2009.

7. Коркин В.П. Акробатика.-М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. Курысь В.Н., Смоленский В.М. Сложные акробатические прыжки.-М.: Физкультура и спорт, 1985.

9.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.

10.Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005.

11.Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

12.Свод правил по спортивной акробатике. Технический комитет спортивной акробатики Международной Федерации Гимнастики (ФИЖ), 2017.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -www.acrobatica-russia.ru/,
2. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru), www.acro.ru/

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.

4. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. - Режим

доступа: http://www.fila-official.com.

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: http://www.nlr.ru/res/

Приложение

к программе спортивной подготовки

по виду спорта «Спортивная акробатика»

**План спортивных мероприятий**

**МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова на 2020 г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки  проведения | Место проведения |
|
| 1. | Открытые областные традиционные соревнования «Кубок Чемпионов мира В. Лебедя и Г. Шинкарева" | октябрь 2020 | г. Волгодонск |
| 2. | Всероссийские соревнования «Кубок ЗТ СССР почетного гражданина города Краснодара Г.К.Казаджиева» | октябрь 2020 | г. Краснодар |
| 3. | Всероссийские соревнования «Сердца четырех» | октябрь 2020 | г. Краснодар |
| 4. | Всероссийские соревнования «Кубок им. ЗТ СССР В.Д. Павловского» | ноябрь 2020 | г. Москва |
| 5. | Всероссийские соревнования «Памяти маршала И.С.Конева» | ноябрь 2020 | г. Киров |
| 6. | Личное первенство и чемпионат РО по спортивной акробатике | ноябрь 2020 | г. Ростов-на-Дону |
| 7. | Открытые областные соревнования «Кубок М.Г. Ткаченко» | декабрь 2020 | г. Ростов-на-Дону |
| 8. | Всероссийские соревнования «Звезды Кремля» | Декабрь 2020 | г. Москва |
| 9. | Всероссийские соревнования «Кубок ЗТР К.М. Наумовой» | Декабрь 2020 | г. Орел |
| 10. | Кубок России | Декабрь 2020 | г. Орел |