

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта**

Принято на

Педагогическом совете

протокол № 1 от «15» 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС
Иванов В.Б. В.Б. Максимов
Иванов В.Б. 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Срок реализации программы: до 10 лет

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	стр.2
1. Этапы подготовки и основные задачи этапов подготовки.....	стр.3
2. Режим работы.....	стр.5
Вступительные тесты.....	стр.7
3. Методическое обеспечение.....	стр.8
4. Общая физическая подготовка.....	стр.11
5. Специальная физическая подготовка.....	стр. 11
6. Техническая подготовка.....	стр.13
7. Хореографическая подготовка.....	стр.13
8. Практическая подготовка по этапам обучения.....	стр.15
9. Теоретическая подготовка.....	стр.24
10. Воспитательная работа.....	стр.25
11. Психологическая подготовка.....	стр.26
12. Восстановительные средства.....	стр.28
13. Общее представление о допингах.....	стр.29
14. Требования для перевода на этапы спортивной подготовки.....	стр.29
15. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.....	стр.31
16. Примерный тренировочный план спортивной подготовки.....	стр.33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для ГДЮЦФКиС отделения спортивной акробатики составлена на основе научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной акробатики (версия ФИЖ 2014-2017).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал многолетней поэтапной подготовки акробатов - от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления их здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, подготовки спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта
- хореографическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла.

Характеристика вида спорта

Спортивная акробатика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские пары
- Мужские пары
- Смешанные пары
- Женские тройки
- Мужские четверки

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа)

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связи.

Цели и задачи спортивной подготовки

- Формирование здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом детей и подростков;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовки и укрепление здоровья;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, морально-этических и эстетических качеств;
- профессиональное самоопределение;
- достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных соревнованиях, достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации.

1. ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

- этап начальной подготовки - до 2 лет.
- тренировочный этап - до 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет.
- этап высшего спортивного мастерства - весь период.

Этап начальной подготовки

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие;
- формирование правильной осанки и акробатического стиля (школы) выполнения упражнений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, народного танцев.

Тренировочный этап

- Сохранение устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов и гармоничное развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки и акробатического стиля (школы) выполнения упражнений;
- базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование базовых элементов акробатики;
- освоение специфических элементов: динамическая сила (вольтиж и баланс – 2 и 3 упражнение), статическая сила (баланс – 1 упражнение), акробатические прыжки (индивидуальная работа), гибкость индивидуальная работа и баланс;
- углубленная и соразмерная специальная физическая и специально-двигательная подготовка;

- хореографическая подготовка: освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядных нормативов по избранному виду акробатики и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых, подготовка организма акробатов к максимальным нагрузкам.
- Изучение новых, оригинальных элементов, связок, для повышения артистичности при составлении композиций.
- Устранение ошибок, допускаемых при выполнении элементов, причин их возникновения.
- Участие в соревнованиях различного уровня, наличие разряда кандидата в мастера спорта, достижение максимально возможных спортивных результатов.
- Изучение правил и регламента соревнований, участие в судействе (выполнение обязанностей судьи на линии, судьи при участниках, судьи-информатора и помощника судьи в секретариате) и в подготовке к соревнованиям.

Этап высшего спортивного мастерства

- Дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма спортсмена;
- освоение и увеличение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовки;
- доведение выполнения элементов и композиций до совершенства;
- участие в соревнованиях различного уровня, подтверждение норматива «Мастер спорта России», завоевание права быть кандидатом или членом сборных команд страны;
- изучение правил и регламента соревнований, подготовка и участие в судействе соревнований.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники акробатических элементов;
- навыков гигиены и самоконтроля;

Тренировочный этап:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение контрольных нормативов и спортивных разрядов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- положительная динамика роста спортивных результатов на официальных

соревнованиях различного уровня

- наличие в списках сборных команд города.

Этап высшего спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- положительная динамика роста спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня,
- наличие в списках сборных команд города и страны.

Требования к зачислению:

На этап начальной подготовки

- наличие допуска врача;
- желание заниматься избранным видом спорта, сдавшие контрольные нормативы и вступительные тесты (приложение 1)

На тренировочный этап

прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее одного года, выполнившие контрольно-переводные нормативы и соответствующий разряд для данного этапа (периода) обучения.

На этап совершенствования спортивного мастерства

выполнившие контрольно-переводные нормативы и требования для данного этапа подготовки, и имеющие разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства

выполнившие контрольно-переводные нормативы и требования для данного этапа подготовки, имеющие звание «Мастер спорта России», стабильность демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженный в количественных показателях физического развития, технической и тактической подготовленности, результаты участия в официальных соревнованиях.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

Учебный год начинается ежегодно 1 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность тренировочных занятий определяется программой. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором.

Нормативы режима тренировочной работы и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (кол-во)	Максимальный объем тренировочной работы (час/нед)
Начальной подготовки	До года	15-30	6
	Свыше года	14-28	9
Тренировочный этап	До 2-х лет	8-13	12
	Свыше 2-х лет	6-11	18
Совершенствования спортивного мастерства	До года	5-8	24
	Свыше года	4-7	28
Высшее спортивное мастерство	Весь период	3-6	32

Примечание: В летний период самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения дневника самоконтроля обучающимися.

Вступительные тесты в группы начальной подготовки

• **тест на координацию**

- а) И.п. – основная стойка
1 – прыжком в стойку ноги врозь руки в стороны.
2 - прыжком основная стойка – и.п.
б) И.п. – стойка руки в стороны
1 – прыжком в стойку ноги врозь руки вниз.
2 - прыжком стойка руки в стороны – и.п.

• **тест на гибкость**

- а) И.п. – стойка ноги врозь (ноги на ширине плеч).
1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола (зафиксировать положение).
2 – И.п. – стойка ноги врозь.
б) И.п. – лежа на животе.
1 - прогиб в спине с опорой руками, ноги согнуть в коленях (колечко)
2 – И.п.

• **тесты на силу**

- а) И.п. – основная стойка
1 – упор присев
2 – и.п.- основная стойка
б) И.п. – сед (ноги зафиксированы, руки скрещены на плечах)
1 – лечь на спину
2 – и.п. – сед
в) И.п. - Вис спиной на гимнастической стенке
1 – подъем ног в группировку
2 – И. п.- Вис

• **тесты на скоростно-силовые качества**

- а) И.п. – упор присев
1 – прыжок вверх, руки вверх
2 – и.п.
Б) Прыжок в длину с места
6-7 лет – не менее 80 см
7-8 лет – не менее 90 см.

Оценка теста

• **тесты на координацию**

- а)
- 3 балла - выполнено - 5-4 прыжка
- 2 балла - выполнено - 3-2 прыжка
- 0 баллов - упражнение не выполнено - 1-0 прыжков
б)
- 3 балла - выполнено - 5-4 прыжка
- 2 балла - выполнено - 3-2 прыжка
- 0 баллов - упражнение не выполнено - 1-0 прыжков

- **тест на гибкость**

а)

- 3 балла - наклон выполнен с прямыми ногами, руки стоят на ладонях
- 2 балла – пальцы рук достают до пола, ноги прямые.
- 0 баллов – ноги согнуты, руки не достают пола.

б)

- 3 балла - стопы касаются головы, руки прямые
- 2 балла – стопы на расстоянии 5-10 см от головы
- 0 баллов – стопы на расстоянии более 10 см., руки согнуты.

- **тесты на силу**

а) - 3 балла – выполнено – 25 раз

- 2 балла – выполнено - 20 раз

- 0 баллов – упражнение не выполнено – менее 10 раз.

б) - 3 балла - выполнено - 5-4 раз

- 2 балла - выполнено - 3-2 раза

- 0 баллов - упражнение не выполнено - 1-0 раз

в) - 3 балла - выполнено - 5-4 раз

- 2 балла - выполнено - 3-2 раза

- 0 баллов - упражнение не выполнено - 1-0 раз

- **тесты на скоростно-силовые качества**

а)- 3 балла - выполнено - 5-4 раз

- 2 балла - выполнено - 3-2 раза

- 0 баллов - упражнение не выполнено - 1-0 раз

б) - 3 балла - выполнено – 80-90 см.

- 2 балла - выполнено – 70-80 см.

- 0 баллов - менее 70 см.

Проходной балл для зачисления на этап НП-1 г.о. – 10 баллов

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренер (з - *trainer*, от *train* — воспитывать, обучать, готовить) — специалист по подготовке спортсменов. Тренер осуществляет тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

В целях подготовки спортсменов высокого уровня и обеспечения качественной спортивной подготовки в пределах количества часов программы и установленного режима тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель при условии одновременной работы со спортсменами.

Второй тренер-преподаватель оказывает помощь:

- в страховке при обучении и исполнении сложно-координационных акробатических элементов;
- в обучении акробатических элементов и связок в индивидуальной и парно-групповой работе;
- при обучении основам хореографии, при составлении и отработке композиций требуется специалист-хореограф.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения акробатическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. В ходе изучения элементов акробатики широко используется *словесный метод*. Это универсальный метод, с помощью которого решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Рассказ, объяснение, опрос, обсуждение, сопровождение выполнения движения доступны и действенны на разных этапах. При

использовании данного метода обучения особое внимание уделяется точности и лаконичности ведения диалога с учеником. Выбор способа воздействия в значительной мере зависит от возраста и подготовленности обучающихся. Использование терминологии в акробатике во многом облегчает общение со спортсменами.

Метод показа помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки) исполнения движения. Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения - эталона техники. Кроме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз и фрагментов с выделением решающих или типичных моментов исполнения движения. Наиболее нагляден «живой» показ другим исполнителем. Если при этом исполнение оказалось не совсем удачным и действия были неточными, то следует правильно объяснить и оценить данное выполнение, а затем найти возможность показать технически правильное исполнение. При разучивании акробатических элементов эффективны способы опосредованного показа - демонстрация видеосъемок, фотографий, наглядных рисунков, схем и других методических пособий.

Метод целостного разучивания упражнения подразумевает выполнение изучаемого движения целиком. Такое освоение движения характерно для многих упражнений акробатики, для большинства относительно простых элементов на партнерах, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях. Облегчение условий выполнения упражнений достигается различными способами: введением дополнительных средств безопасности (поролоновые ямы, маты, лонжи), оказанием помощи, уменьшением высоты исполнения элемента, упрощением исходного и конечного положений, выполнением движений на тренажерах. Основным правилом использования данных приемов является сохранение структурной целостности изучаемого элемента. Одним из вариантов целостного разучивания элемента является метод подводящих упражнений. Он заключается в целостном выполнении ранее освоенного и структурно сходного с новым упражнения.

Метод расчлененного разучивания элемента заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение. Он используется при изучении самых различных движений и обеспечивает доступность обучения упражнению. Искусственное дробление элемента на части облегчает освоение решающих двигательных действий. Степень дробности зависит от специфики элемента и возможностей спортсменов. Каждое обучающее упражнение должно быть конкретным и доступным и не вносить принципиальных изменений в структуру изучаемого целого элемента.

Методы целостного и расчлененного изучения элементов являются ведущими методами в акробатике. Они тесно связаны между собой и дополняют друг друга. При целостном методе возможна отработка отдельных деталей элемента, а обучение с расчленением предусматривает его завершение целостным исполнением изучаемого элемента. Наряду со многими приемами, которые используются при разучивании акробатических упражнений, основными являются помощь, страховка и методика исправления ошибок. Любое облегчение действий обучающегося, способствующее овладению новым движением, может оказаться помощью в обучении. Основные приемы помощи следующие:

- **проводка** - сопровождение спортсмена по всему движению или отдельной его фазе;
- **фиксация** - длительная задержка спортсмена в определенной точке движения;
- **подталкивание** - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- **поддержка** - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- **подкрутка** - кратковременная помощь спортсмену при выполнении поворотов и вращений.

В практике обучения используются как отдельные приемы помощи и страховки, так и их сочетания. Дополнительные сигналы и ориентиры облегчают спортсмену ориентировку в пространстве, содействуют точному выполнению двигательных действий, оценке результата этих действий. К зрительным ориентирам относятся: естественные ориентиры, расположенные вблизи места исполнения элемента, а также специально сделанные разметки. Выполнение элемента может сопровождаться отдельными звуковыми сигналами (хлопки, счет и т.д.). Они могут задавать ритм или темп движения, подсказывать спортсмену моменты начала и окончания действий. Сочетание различных дополнительных сигналов и ориентиров в процессе разучивания акробатических элементов является одним из условий их успешного освоения.

Любое исполнение акробатических элементов не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому необходимо быть готовым к возможности появления ошибок и к их исправлению. Трудности, которые испытывает спортсмен в процессе обучения, могут быть разного характера. Они относительно и определяются путем сопоставления двигательного задания и потенциальных возможностей спортсмена. При исправлении ошибок в технике исполнения элементов акробатики существуют следующие правила действий:

- прежде чем приступить к исправлению ошибки, следует понять ее происхождение, т.е. выявить истинную причину (первопричину), а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении элемента;

- в случае обнаружения нескольких ошибок исправление следует начинать с главной ошибки;

- следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного устранения;

- более эффективно срочное исправление ошибки по ходу выполнения движения- без отсрочки на следующий подход, занятие.

Для исправления ошибок используются различные приемы и средства, начиная с уточнения двигательных представлений, предупреждая появление ошибок и переходя к совместному анализу результатов действия, дозированным заданиям, акцентированному воспроизведению движения, различным способам облегчения выполнения элемента, психологическому воздействию на спортсмена. Меры предупреждения появления ошибок сводятся к полноценной подготовке спортсмена к обучению, знанию техники выполнения нового элемента, эффективным и своевременным действиям при разучивании элемента. При исправлении ошибок особое значение приобретает индивидуальный подход к спортсмену.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого 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.

Упражнения из раздела ОФП и СФП могут проводиться во всех частях учебно-тренировочного занятия. Могут быть представлены разминочным блоком – до 20 мин., основной частью занятия – 40-75 мин., заключительной частью занятия – 30 – 45 мин. В зависимости от этапа подготовки.

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

В группах, где тренерским планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, обучающиеся 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 ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по акробатике.

4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной акробатики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-техническая подготовка на первых этапах обучения входит в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения, упражнения ОФП и СФП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Упражнения общей физической подготовки:
- Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения из других видов спорта: спортивной и художественной гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики.

5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в акробатике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных композиций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной акробатики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов парно-групповой акробатики. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), стоечная подготовка и др.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса, направленно на *комплексное развитие двигательных способностей* (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной акробатике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*, когда она осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой*.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол 90 градусов в висе на г/стенке - держать;
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке

2. Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты.

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение различных упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости.

- бег, бег трусцой - 30-45 мин.
- упражнения на велотренажере;
- многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений;

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются

лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого обучающегося.

6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе подготовки перспективных спортсменов, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной спортивной подготовки, спортсмен должен быть ориентирован на возможно более высокие спортивные достижения, должен осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования элементов акробатики. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) акробатики, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

Программный материал по технической подготовке включает в себя:

- хореографическую подготовку;
- акробатические упражнения и элементы индивидуальной работы;
- парно-групповую акробатическую подготовку, состоящую из: балансовых и вольтижных элементов и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивным разрядам спортивных дисциплин акробатики и правил версии ФИЖ 2014- 2017г.г.

7. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально-акробатических упражнений, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений – это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии.

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап **предварительной** подготовки (группы начальной подготовки 1-2-го годов) - укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

- Этап **начальной спортивной специализации** (тренировочные группы 1-2-го годов)

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений.

- Этап **углубленной тренировки** (тренировочные группы 3-5-го годов)

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

- Этапы **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Практический материал по хореографической подготовке

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, то же с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90, 180.

Одноименные и разноименные повороты на 180, 360.

Равновесия. Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

Прыжки. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180.

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями

Локальные программы – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:

- Растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);

- постановка корпуса (стойка в ST, LA). Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;

- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA позициях, объём и выразительность);

- разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);

- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шане, спиральный поворот и т.д.);
- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы:

- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
- партерная гимнастика (комплекс упражнений, развивающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, прокачка пресса и спины);
- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, прокачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);
- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у "станка");
- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;
- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, "изоляция", разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема).

8. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ первого года обучения

ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики» и т.п.

СФП

- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения - лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты и силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение; приседания на двух ногах и на одной; сгибание рук в упоре лежа; подтягивания в висе - лежа и в висе; поднимание туловища из положения - лежа на спине и животе; прыжки в упоре лежа - на месте и с продвижением; поднимание прямых ног из положения - лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов, прыжков).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50см - на точность приземления)
- вис на гимнастической стенке (лицом, спиной)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- **Элементы классического танца у опоры.**

1.1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).

2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).

3. releve (поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

- **На середине**

- Работа над осанкой.

- Танцевальные движения - разновидности ходьбы, бега. Галоп. Подскок.
- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

- Элементы художественной гимнастики

- Равновесие на одной ноге «ласточка».
- Крестный поворот.
- Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

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

Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;
- из положения лежа на животе перекаты в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»;
- «полушпагат», сед ноги прямые, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ второго года обучения

ОФП

- строевые упражнения.
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание и упражнения на гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, прыжки в длину с места и с разбега.

СФП

- повторение программы 1 года обучения;
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков и поворотов;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения для развития гибкости, разновидности «мостов»: с прямыми ногами, на одной ноге;
- шпагаты, наклоны вперед из положения сидя и стоя;
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, вис углом).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- Элементы классического танца у опоры.

- 1.1 и 2 позиция ног (лицом к опоре).
2. Demi plie и grand plie по 1 и 2 позиции ног (лицом к опоре).
3. Releve(поднимание и опускание на полупальцы по 1 и 2 позиции ног).

- На середине

- Работа над осанкой.
- Танцевальные движения - марш, бег. Галоп. Подскок.
- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.

- Элементы художественной гимнастики

- Равновесие «ласточка».
- Крестный поворот.
- Волны руками и т.п.

Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с прыжком через партнера, кувырок вперед ноги врозь;
- кувырок назад, кувырок назад в упор лежа;
- стойка на руках лицом к стенке – кувырок;
- стойка на руках лицом к стенке – «мост»;
- стойка на голове и руках с опорой и без;
- переворот в сторону (колесо);
- обучение - «курбета»;
- обучение – рондата.

Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок вперед, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом;
- два кувырка вперед – прыжок на одну ногу – колесо.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП первого года обучения

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег трусцой, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на турнике - висы и упоры, подтягивания, подъем переворотом;
- на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, набивные мячи, утяжелители);

СФП

- упражнения со вспомогательными предметами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве;
- упражнения на мини батуте: прыжки прогнувшись, с поворотами на 180, 360, 540. 720 градусов, сальто - вперед и назад в группировке, согнувшись;
- упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве, точного приземления;
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и.п., «мексиканка», «краб»).

Техническая подготовка

Хореографическая подготовка.

- **Элементы классического танца у опоры.**
- 1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
- 2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
- 3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
- 4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
- 5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
- **На середине**

- Маленькое adagio.
- Разучивание малых прыжков (baute/ changement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад.

Элементы характерного танца.

1. Крестный ход или «плетенка».

2. элементы русского танца (переменный ход, «припадание», «ковырялочка», «присядки» и т.д.).

- Элементы художественной гимнастики

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, шаг - смена ног, прыжок оленем, прыжок с поворотом на 360.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;
- из основной стойки- «мост» – опуститься и встать;
- стойка на руках - кувырок вперед;
- из стойки на руках - «мост»- встать (переворот вперед на две ноги);
- «Вальсет» - «рондат»;
- обучение «фляку»
- кувырок вперед с разбега на горку матов;
- обучение - «сальто» вперед.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда действующей классификационной программы в парно-групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике -2014-2017 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике - 2014-2017 г.г.).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП второго года обучения

ОФП

- ОРУ упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и с разбега, запрыгивания на возвышения, спрыгивания с возвышения в «доскок».

СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360,
- упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Техническая подготовка

Хореографическая подготовка

- Элементы классического танца у опоры.

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan
4. Releve lent вперед, в сторону, назад
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад

- На середине

- Маленькое adagio
 - Разучивание малых прыжков (baute/ changement de pied/ Echappe/ pas chasse вперед и назад
 - Элементы характерного танца
1. крестный ход или «плетенка»
 2. элементы русского танца (переменный ход, припадание, ковырялочка, присядки и т.д.)

Элементы художественной гимнастики

- Равновесия – переднее, затыжка боковая
- Большие прыжки – шагом, шаг - смена ног, прыжок оленем, прыжок с поворотом на 360
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- переворот назад и вперед на одну и две ноги;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- из стойки на руках опуститься в мост (переворот на две);
- стойки – силой с прямыми ногами на голове;
- соединение из пяти-шести элементов.
- темповой переворот вперед на одну ногу;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- темповой переворот вперед на две ноги;
- колесо влево, вправо;
- колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесо-рондат; переворот назад - переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат-фляк.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике 2014-2017 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2014-2017 г.г.).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП третьего года обучения

ОФП

-ОРУ: упражнения для мышц рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для

- ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ноги вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения и спрыгивания с возвышения в «доскок»..
 - упражнения с отягощениями;
 - спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, с использованием элементов акробатики (кувырки, колеса), мини-футбол по упрощенным правилам.

СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720;
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб» «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад – на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия)

Техническая подготовка

Хореографическая подготовка

- Элементы классического танца у опоры.

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.
2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.
3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.
4. Releve lent вперед, в сторону, назад.
5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.
6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.
7. Battement fondu.
8. Battement developpe.

- На середине

- Разучивание позы croise и позы efface.
- Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

- Элементы художественной гимнастики

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, кольцом, подбивной, перекидной.
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок с поворотом на 360 - кувырок вперед;
- прыжок с поворотом на 360 - кувырок назад;
- переворот вперед со сменой ног;
- переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат;
- мост - толчком двух ног перекат в упор лежа через грудь
- переворот назад в шпагат, переворот вперед в шпагат, переворот через одну руку;
- колесо влево и вправо, с опорой на одну руку;
- рондат, два переворота назад прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед - в группировке, согнувшись.

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2014-2017). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2014-2017).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП четвертого, пятого года обучения

ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания,

упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе,

поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге,

выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- спортивные и подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, акробатическими элементами,

- волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мосты, разновидности переворотов (бокком, вперед, назад, в продев в шпагат);

- разновидности равновесий.

СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 180, 360, 540, 720

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

-упражнения стоечной подготовки (разновидности стоек на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Техническая подготовка

Хореографическая подготовка

- **Элементы классического танца у опоры.**

1. Battement tendu вперед, в сторону, назад.

2. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад.

3. Rond de jamb par-terre en depor и en dedan.

4. Releve lent вперед, в сторону, назад.

5. Grand batman gete вперед, в сторону и назад.

6. Полуповороты на полупальцах к опоре и от опоры.

7. Battement fondu.

8. Battement developpe.

- **На середине**

- Разучивание позы croise и позы efface.

- Элементы экзерсиса у опоры переносятся на середину в этих позах с добавлением полуповоротов на полупальцах и различных par de bras.

- Элементы художественной гимнастики

- Равновесия – переднее, затяжка боковая.
- Большие прыжки – шагом, кольцом, подбивной, перекидной .
- Волны корпусом – передняя, обратная, боковая.

Акробатические упражнения индивидуальной работы

- прыжок с поворотом на 360 - кувырок назад;
- перекидка вперед со сменой ног, в шпагат, на колено;
- переворот вперед через одну руки, тоже в сед;
- курбет в шпагат; фляк в шпагат, на колено, в упор лежа;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- переворот назад в шпагат, на колено;
- из моста толчком двух ног выход в стойку на руках, поворот в стойке на 180, 360;
- колесо влево и вправо, колесо через одну руку;
- рондат, два переворота назад прогнувшись (фляк);
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись;
- сальто вперед в группировке, согнувшись;

Акробатические упражнения парно-групповой работы

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого и кандидата в мастера спорта спортивных разрядов действующей классификационной программы по акробатике. Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

первого, второго, третьего годов обучения

Методические указания

В группах совершенствования спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

Программный материал

ОФП

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам; работа на тренажерах.

СФП

- Стоечная подготовка (разновидности стоек на кистях, выход в стойку на руках силой (спчаг, через горизонтальный упор));

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением;
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).
- упражнения в тренажерном зале.

Техническая подготовка

3.1 Хореографическая подготовка

Объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики. Совершенствование техники выполнения хореографических, поворотов, прыжков с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков. Разучивание и совершенствование элементов танца модерн, восточного танца, испанского, русского и др. Усложнение хореографической постановки композиций, совершенствование артистичности исполнения.

3.2 Акробатические упражнения парно-групповой работы и индивидуальной работы:

Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов, соревновательных упражнений по программе КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС (классификационная программа по спортивной акробатике, правила соревнований по спортивной акробатике).

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Весь период

Методические указания

В группах высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

Программный материал

ОФП

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

СФП

- стоечная подготовка (разновидности стоек на кистях, стойки силой);
- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений - боковых, вперед, назад и с продольным вращением;
- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа;
- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

Техническая подготовка

Хореографическая подготовка

Объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики. Совершенствование техники выполнения хореографических, поворотов, прыжков с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков. Разучивание и совершенствование элементов танца модерн, восточного танца, испанского, русского и др. Усложнение хореографической постановки композиций, совершенствование артистичности исполнения.

Акробатические упражнения парно-групповой работы и индивидуальной работы:

Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов, соревновательных упражнений по программе КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС. Подробнее – см. классификационную программу федерации спортивной акробатики РФ (правила спортивной акробатики 2014-2017).

9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические занятия должны проводиться в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. В подготовительном и переходном периодах, а также во время сборов, в спортивно-оздоровительных лагерях теоретическим занятиям можно посвятить урок целиком, особенно темам медико-биологического характера, которые, как правило, читает врач. Спортсменам старшего возраста необходимо рекомендовать для самостоятельного изучения специальную литературу по методике, технике и тактике акробатики, а также по общим вопросам спортивной тренировки. Они должны хорошо представлять, что такое методы развития основных физических качеств, методику развития отдельного качества (преимущественная направленность) и в целом комплексную методику развития физических качеств. Спортсмены должны иметь представление о методах и методике формирования двигательных навыков, основам физического развития и укрепления здоровья. В конце учебного года проводится теоретический зачет согласно программе обучения.

Теоретические занятия

- 1. Физическая культура и спорт в России.**
- 2. Краткий обзор развития акробатики в России.** Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.
- 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. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание 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.
- 5. Планирование спортивной тренировки.** Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.
- 6. Общая и специальная подготовка акробата.** Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

7. 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.

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

9. Моральный и волевой облик Российского спортсмена. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств.

10. Правила соревнований по акробатике. Общие и специальные требования. Судейство соревнований.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются - овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсменов – одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям вообще осуществляется заблаговременно и называется **общей психологической подготовкой**.

Непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием называется **специальной психологической подготовкой**.

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, социально-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в акробатике предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях.

12. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия,

обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На Т этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

13. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в тренировке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

Второе нарушение: 2 года дисквалификации;

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

14. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы подготовки	период обучения	Возраст	Нормативные требования	
			Техническая подготовка	Участие в соревнованиях (кол-во соревнований)
начальной подготовки	до года	7-8	3 юн.	1
	свыше года	8-9	2 юн.	2
тренировочный	T-1	9-10	1 юн.	3
	T-2	10-11	3 сп.	3-4
	T-3	11-12	2 сп.	4-5
	T-4	12	2 сп., выступать по 1 сп.	5
	T-5	12-13	1 сп., выступать по программе КМС	5-6
совершенствования спортивного мастерства	ССМ-1	13-14	наличие разряда КМС выступать по программе «МС»	П СПб 1-3 место П СЗФО 1-3 место П России - участие Всероссийские соревнования, включенные в ВСС 1-3 место ВС 3 место
	ССМ-2	14-15		

	ССМ-3	16 и старше	наличие звания МС	П СП и Ч СПб 1-2 место П СЗФО и Ч СЗФО 1-2 место ПР и ЧР Всероссийские соревнования, включенные в ВСС 1-2 место
высшего спортивного мастерства	ВСМ	16 и старше	наличие звания МС, МСМК	Чемп. СПб и СЗФО 1 место Чемп. России- 1-4 место Всероссийские соревнования, включенные в ВСС – 1 место

Примечание

содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

определение уровня общей физической и специальной подготовки, определение технической подготовленности.

Перевод на следующий этап подготовки производится после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и выполнения разрядных требований. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, другие официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований для данного этапа.

15. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения	Пол	НП-1 года	НП-2 года
Подтягивание в висе лежа на перекладине с опорой ног	м	5	8
	д	3	5
В висе поднимание ног в группировку	м	8	10
	д	6	8
Из упора присед, прыжок вверх, руки вверх (за 20сек)	м	12	15
	д	10	12

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Пол	НП-1 года	НП-2 года
Мост из положения лежа	м	+	+
	д	+	+
Из седа (ноги вместе или врозь, на выбор) наклон вперед	м	+	+
	д	+	+
Прыжок вверх в положение группировка, 3 раза	м	+	+
	д	+	+

Индивидуальная подготовка

Упражнения	Пол	НП-1	НП-2
Кувырок вперед	м/д	+	-
Стойка на лопатках	м/д	+	-
Равновесие на одной ноге (на правой, на левой)	м/д	+	-
Колесо	м/д	-	+
Стойка на руках с опорой	м/д	-	+
Кувырок назад	м/д	-	+

Для перевода на следующий год обучения, необходимо набрать не менее 18 баллов и выполнить все элементы индивидуальной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Общая физическая подготовка

№	Упражнения	Пол	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола)	м	12-8	16-12	18-14	20-16	22-18
		д	10-7	14-10	16-12	18-14	20-16
2	Из упора присед, прыжок вверх, руки вверх (за 20 сек.)	м	12-8	16-12	18-14	20-16	22-18
		д	10-7	14-10	16-12	18-14	20-16
3	Из положения сед, руки за головой (ноги зафиксированы), сгибание и разгибание туловища (за 20 сек.)	м	12-8	14-10	16-12	18-14	20-16
		д	10-7	12-8	14-10	16-12	18-14
4	прыжки на гимнастический грибок 50 см. (за 20 сек.)	м	12-8	14-10	16-12	18-14	20-16
		д	10-7	12-8	14-10	16-12	18-14

Специальная физическая подготовка

№	Упражнения	Пол	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Приседание с партнером находящимся на плечах в седе (для нижних)	м	3	4	6	8	12
		д	3	4	6	8	10
2	Удержание упор углом на 90 на акроб. стоялках (для верхних) в сек.	м	3	4	6	8	12
		д	3	4	6	8	10
3	Мост из положения стоя	м	+	+	+	+	+
		д					
4	Шпагат (на выбор)	м	+	+	+	+	+
		д					

Индивидуальная подготовка

Упражнения	Пол	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Элемент на гибкость (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+	+
Балансовый элемент (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+	+
Темповой переворот вперед	м/д	+	-	-	-	-
Рондат-фляк	м/д	-	+	+	-	-
Сальтовый элемент 2 кат. (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	-	-	-	+	+
Прыжковый элемент 1-ой кат. (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	-	-	-	+	+
-связка из 2-х элементов 2-ой категории (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	-	-	-	+	+
		Соотв. треб 1 юн.р Классиф. прогр	Соотв. треб 3 сп.р. Классиф. прогр	Соотв. треб 2 сп.р. Классиф. прогр	Соотв. треб 1 сп.р. Классиф. прогр	Соотв. Треб. 1 сп.р. и КМС Классиф. прогр

Для перевода на следующий год обучения, необходимо набрать не менее 24 баллов и выполнить все элементы индивидуальной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения	Пол	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек.)	м	24-20	24-20	26-22	28-26
	д	22-18	22-18	24-20	26-22
Из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища (за 30 сек.)	м	24-20	24-20	26-22	28-26
	д	22-18	22-18	24-20	26-22
Прыжки в длину толчком двух ног с места	м	180-160	190-170	200-180	210-190
	д	170-150	180-160	190-170	200-180
прыжки на гимнастический грибок (за 30 сек.)	м	24-20	24-20	26-22	28-26
	д	22-18	22-18	24-20	26-22

специальная физическая подготовка

Упражнения	пол	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Из положения стоя, Сгибание и разгибание рук, с партнером находящемся в положении стоя, с опорой рук о гимн. Стенку (для нижних)	д	7-3	8-4	9-5	10-6
	м	9-5	10-6	11-7	12-8
Стойка на руках на акроб. стоянках (для верхних) в сек.	Д	3-1	4-2	5-2	5-2
	м	3-1	4-2	5-2	5-2
Шпагат (на выбор)	Д/М	+	+	+	+
Повороты в стойке на руках	Д/М	+	+	+	+
Из положения сед (ноги врозь или вместе) наклон вперед	Д/М	+	+	+	+

Индивидуальная подготовка

Упражнения	Пол	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
Элемент на гибкость(на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+
Балансовый элемент (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+
Сальтовый элемент (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+
Прыжковый элемент 1-ой кат. (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+
-связка из 2-х элементов 2-ой категории (на выбор из таблиц трудности 2013-2017)	м/д	+	+	+	+
	Спец. Требования согласно правилам соревнований				

Для перевода на следующий год обучения, необходимо набрать не менее 27 баллов и выполнить все элементы индивидуальной подготовки

**Методические рекомендации по приему контрольно-переводных нормативов
для групп начальной подготовки**

оценка в баллах	Нормативы								
	СФП			ОФП					
	Прыжок вверх в группировку	«Мост» из положения лежа- держать 3 сек.	Из седа - наклон вперед – ноги вместе или врозь (держать 3 сек)	В висе поднимание ног в группировку		Сгибание и разгибание рук из положения вис лежа		упор присев – прыжок вверх – руки вверх – за 20 сек.	
НП-1, НП-2	НП-1, НП-2	НП-1, НП-2	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2	
5 д/м	бедра плотно прижимаются к груди, 3 раза	Ноги и руки прямые, плечи перпендикуля рны полу	Полная складка, туловище лежит на прямых ногах	6/8	8/10	6/8	8/10	10/12	12/15
4 д/м	бедра недостаточно плотно прижимаются	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикуля рны полу	Полная складка, с удержанием ног руками, ноги прямые	5/7	7/9	5/7	7/9	9/11	11/14
3 д/м	Ноги не соединены, бедра плотно прижимаются к груди	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Касание грудью ног, ноги слегка согнуты	4/6	6/8	4/6	6/8	8/10	10/13
2 д/м	Ноги не соединены, бедра недостаточно плотно прижимаются к груди	Ноги сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали около 30 градусов	Касание головой ног, ноги значительно согнуты	3/5	5/7	3/5	5/7	7/9	9/12
1 д/м	Ноги врозь, сгибаются в коленных суставах, ниже уровня пояса	Ноги и руки сильно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	Туловище не лежит на ногах, ноги в коленях сильно согнуты	2/4	4/6	2/4	4/6	6/8	8/11

Методические рекомендации по приему контрольно-переводных нормативов
для тренировочных групп по годам обучения

№	Норматив	группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл		примечание
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола)	ТГ-1	12	10	11	10	10	9	9	8	8	7	Выполняется с максимально прямым телом, возможно исполнение как локти в стороны, так и локти вдоль туловища. Грудь на расстоянии 10 см. от пола
		ТГ-2	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	
		ТГ-3	18	16	17	15	16	14	15	13	14	12	
		ТГ-4	20	18	19	17	18	16	17	15	16	14	
		ТГ-5	22	20	21	19	20	18	19	17	18	16	
2	Из упора присед, прыжок вверх, руки вверх (за 20сек.)	ТГ-1	12	10	11	10	10	9	9	8	8	7	Выполнять с максимальной амплитудой. Руки и ноги прямые во время прыжка.
		ТГ-2	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	
		ТГ-3	18	16	17	15	16	14	15	13	14	12	
		ТГ-4	20	18	19	17	18	16	17	15	16	14	
		ТГ-5	22	20	21	19	20	18	19	17	18	16	
3	Из положения сед, руки за головой (ноги зафиксированы), сгибание и разгибание туловища (за 20 сек)	ТГ-1	12	10	11	10	10	9	9	8	8	7	Возможно выполнение данного упражнения как с согнутыми ногами в коленях, так и с прямыми ногами в положении сед.
		ТГ-2	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	
		ТГ-3	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	
		ТГ-4	18	16	17	15	16	14	15	13	14	12	
		ТГ-5	20	18	19	17	18	16	17	15	16	14	
4	прыжки на гимнастический грибок 50 см. (за 20 сек.)	ТГ-1	12	10	11	10	10	9	9	8	8	7	
		ТГ-2	14	12	13	11	12	10	11	9	10	8	
		ТГ-3	16	14	15	13	14	12	13	11	12	10	
		ТГ-4	18	16	17	15	16	14	15	13	14	12	
		ТГ-5	20	18	19	17	18	16	17	15	16	14	
5	Приседание с партнером находящимся на плечах нижнего в еде (для нижних)	ТГ-1	3	3	-	-	2	2	-	-	1	1	Упражнение выполняется у шведской стенки. Верхний партнер сидит на плечах нижнего партнера, руками держится за рейку шведской стенки.
		ТГ-2	4	4	-	-	3	3	-	-	2	2	
		ТГ-3	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	
		ТГ-4	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	
		ТГ-5	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	

6	Удержание ног в упоре углом на акроб. Стоялках (для верхних) в сек.	ТГ-1	3	3	-	-	2	2	-	-	1	1	Ноги прямые, параллельны полу, руки прямые. Для девушек возможно выполнение упора углом ноги врозь.
		ТГ-2	4	4	-	-	3	3	-	-	2	2	
		ТГ-3	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	
		ТГ-4	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	
		ТГ-5	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	
7	Мост из положения стоя	ТГ-1	Из И.П. стоя руки вверх, выполнить прогиб назад – встать в «мост», зафиксировать положение «мост» (3 сек.) – встать в И.П.										
		ТГ-2	5 баллов – ноги прямые, руки прямые и перпендикулярны полу, выполнено вставание без шагов;										
		ТГ-3	4 балла - То же, ноги слегка согнуты, выполнено вставание с небольшой потерей равновесия;										
		ТГ-4	3 балла – Руки отклонены от вертикали, ноги слегка согнуты, при вставании сделан шаг вперед (назад);										
		ТГ-5	2 балла – Ноги согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 град. Руки слегка согнуты в локтях, при вставании сделан шаг; 1 балл - ноги сильно согнуты в коленях, руки согнуты сильно в локтях, не выполнено вставание с моста, или опускание в «мост» из ИП.										
8	Шпагат (на выбор)	ТГ-1	5 баллов – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, руки в стороны;										
		ТГ-2	4 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, руки в стороны;										
		ТГ-3	3 балла – Туловище наклонено вперед, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;										
		ТГ-4	2 балла – Туловище наклонено вперед, руки стоят на полу, ноги согнуты в коленях, до касания пола менее 5 см.;										
		ТГ-5	1 балл – Туловище наклонено вперед, руки стоят на полу, ноги согнуты в коленях, до касания пола более 10 см..										

Методические рекомендации по приему контрольно-переводных нормативов
для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Норматив	группа	5 баллов		4 балла		3 балла		2 балла		1 балл		примечание
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола) За 30 сек.	ССМ 1	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	Выполняется с максимально прямым телом, возможно исполнение как локти в стороны, так и локти вдоль туловища. Грудь на расстоянии 10 см. от пола
		ССМ 2	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	
		ССМ 3	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	
		ВСМ	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	
2	Из положения лежа на спине, сгибание и разгибание туловища (за 30 сек.)	ССМ 1	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	Задание выполняется с прямыми руками и ногами.
		ССМ 2	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	
		ССМ 3	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	
		ВСМ	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	
3	Прыжок в длину с места	ССМ 1	180	170	175	165	170	160	165	155	160	150	С места, толчком двух ног. Выполнить две попытки, засчитывается лучший результат.
		ССМ 2	190	180	185	175	180	170	175	165	170	160	
		ССМ 3	200	190	195	185	190	180	185	175	180	170	
		ВСМ	210	200	205	195	200	190	195	185	190	180	
4	прыжки на гимнастический грибок 50 см. (за 30 сек.)	ССМ 1	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	
		ССМ 2	24	22	23	21	22	20	21	19	20	18	
		ССМ 3	26	24	25	23	24	22	23	21	22	20	
		ВСМ	28	26	27	25	26	24	25	23	24	22	
5	Сгиб и разгиб рук, с партнером.	ССМ 1	9	7	8	6	7	5	6	4	5	3	Упражнение выполняется у шведской стенки, верхний стоит на согнутых руках нижнего, руками держится за рейку шведской стенки. Нижний выполняет подъем верхнего на прямые руки толчком двух ног.
		ССМ 2	10	8	9	7	8	6	7	5	6	4	
		ССМ 3	11	9	10	8	9	7	8	6	7	5	
		ВСМ	12	10	11	9	10	8	9	7	8	6	

6	Стойка на руках на акроб. стоянках (для верхних) в сек.	ССМ 1	3	3	-	-	2	2	-	-	1	1		
		ССМ 2	4	4	-	-	3	3	-	-	2	2		
		ССМ 3	5	5	-	-	4	4	3	3	2	2		
		ВСМ	5	5	-	-	4	4	3	3	2	2		
7	Повороты в стойке на руках	ССМ 1	5	5	-	-	4	4	-	-	3	3		Поворот в стойке на 360 градусов – считать за один поворот.
		ССМ 2	5	5	-	-	4	4	-	-	3	3		
		ССМ 3	6	6	-	-	5	5	-	-	4	4		
		ВСМ	6	6	-	-	5	5	-	-	4	4		
8	Из положения сед (ноги врозь или вместе) наклон вперед	ССМ 1	5 баллов – туловище плотно прижато к ногам, ноги прямые, руки не касаются пола,											
		ССМ 2	4 балла - туловище плотно прижато к ногам, ноги прямые, руки на полу,											
		ССМ 3	3 балла – ноги слегка расслаблены,											
		ВСМ	2 балла – туловище на расстоянии 10 см от ног (пола если наклон выполнен ноги врозь), 1 балл – ноги сильно согнуты в коленях, туловище более 10 см. от ног (пола)											
9	Шпагат (на выбор)	ССМ 1	5 баллов – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, руки в стороны;											
		ССМ 2	4 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, руки в стороны;											
		ССМ 3	3 балла – Туловище наклонено вперед, руки в стороны, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;											
		ВСМ	2 балла - Туловище наклонено вперед, руки стоят на полу, ноги согнуты в коленях, до касания пола менее 5 см.; 1 балл - Туловище наклонено вперед, руки стоят на полу, ноги согнуты в коленях, до касания пола более 10 см.;											

**16. ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по годам обучения**

	НП		тренировочные			СС		ВСМ
	1	2	1,2	3	4,5	1	2,3	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	18	21	24	32
Теория	12	24	36	48	48	60	60	72
ОФП	36	48	72	96	96	144	168	192
СФП	60	96	120	144	144	300	360	420
Техническая подготовка	204	300	396	648	648	744	868	1052
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	6	8	8
Контрольные испытания	1	1	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях	1	2	1-3	1-3	1-5	3-5	3-6	3-7
Медицинское обследование	1	1	2	3	4	4	4	4
Самостоятельная работа	30	35	40	45	50	50	60	60
ИТОГО:	312	468	624	936	936	1248	1456	1664

39

