

**Управление физической культуры и спорта администрации
Города Томска**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3 Города Томска»
(МАУДО СШ № 3)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Разработана в соответствии с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (Приказ Министерства спорта России от 02.11.2022 № 910 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика») (зарегистрировано в Министерстве юстиции России 05.12.2022 № 71368)

Срок реализации 10 лет

ТОМСК- 2023

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета МАУ ДО СШ № 3 Города Томска «26» апреля 2023 Протокол № 01 от 26.04.2023</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО СШ № 3 Города Томска <i>А.А. Козин</i> « 26 » 04 2023 Приказ № 21/2 от 26.04.2023</p> 
---	---

Авторы программы:

1. Пастухова Татьяна Ивановна, заместитель директора по УР МАУ ДО СШ № 3;
2. Есюенок Ольга Владимировна, тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория;

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» в МАУ ДО СШ № 3 Города Томска.

Раскрывает содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся планы распределения учебно-тренировочного материала по этапам и разделам подготовки; базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки (текущая, промежуточная и итоговая аттестация).

1. Пояснительная записка

Данная программа выполнена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), часть 9 статья 84;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 6, п.21.1) от 04 декабря 2007г.;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03 августа 2022 года;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 02.11.2022 № 910 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.12.2022., регистрационный номер 713168);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» от 07 декабря 2022 г. № 1163;

Целью данной программы является достижение спортивных результатов обучающимися на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов учебно-тренировочных занятий в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя следующие соревновательные виды: упражнения женских, смешанных и мужских пар; групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения: статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Все партнеры в паре должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 14 лет и старше.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» определяются в настоящей Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в МАУДО СШ № 3 ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия **продолжительностью 60 минут**;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- мероприятия, направленные на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним;
- мероприятия воспитательного характера, направленные на всестороннее формирование личности обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются тренировочные

сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

С учетом специфики вида спорта спортивная акробатика определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование учебных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

Этап начальной (предварительной) подготовки включает в себя 2 года обучения: принимаются мальчики и девочки с 7 лет. Задачами на этом этапе является:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) включает в себя 5 лет обучения – до 2-х лет обучения и свыше 2-х лет обучения – трехгодичный этап углубленной специализации. Принимаются девочки с 9 лет, мальчики – с 9 лет.

Задачами этапа является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, таких как сила, гибкость, координационная способность, общая выносливость, скоростно-силовые качества;
- подготовка к обучению сложным элементам и соединений;
- морально-волевая подготовка;
- начальная специализация в избранном виде спорта;
- выполнение разрядных норм;
- освоение элементов акробатики в соответствии с требованиями классификации;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения продолжительности обучения. Возраст для зачисления: юноши с 10 лет, девушки с 10 лет. Максимальный возраст не ограничивается.

Задачами на данном этапе обучения является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение норматива Мастера спорта России.
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения возраста и продолжительности:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»:

Указанные параметры (продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и наполняемость групп) можно проследить по таблице №1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2	7	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	2

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки представлено в таблице № 2.

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	34-37	33-35	26-27	15-21	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	29-32	29-32	29-30	26-28	20-23	16-20
Техническая подготовка (%)	24-28	25-30	35-38	42-45	50-53	53-57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-5	4-6	3-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-5	2-3	2-6	4-6	4-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Показатели соревновательной деятельности представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

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

2.4. Режим учебно-тренировочной работы

Режим тренировочной работы представлен по этапам обучения в таблице № 4.

Таблица № 4

Этап подготовки Данные	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства		
	1 год	2 год	1-2 года обучения		Свыше 2 лет обучения			До года Свыше года				
Период обучения	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 лет	Юноши	Девочки	Весь период		
Количество занимающихся в группах (чел. мин. - мак.)	10	10	6		6			4		2		
Возраст занимающихся: девочки/юноши	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10- 13 лет					минимальный 10 лет; максимальный – без ограничения	минимальный 10 лет; максимальный – без ограничения	минимальный 14 лет; максимальный -без ограничения возраста

Выполнение программных нормативов	3 юн.	2 юн.	1 юн.	Ш р.	Ш р. П р.	Пр. 1 р.	Пр. КМС	МС/МС	МС, МСМК
Количество часов в неделю	4,5	6	10			12-14	16	16	18
Количество учебных часов в год	234	312	520			624/728	832	832	936

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной акробатике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки акробатов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий акробатикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в спортивной акробатике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

ПЕРВИЧНЫЕ медицинские обследования проводятся при отборе.

ПОВТОРНЫЕ обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы акробатам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и

				количес тво	Срок эксплу атации (лет)	количес тво	Срок экспл уатац ии (лет)	кол иче ств о	Срок экспл уатац ии (лет)	кол иче ств о	Срок экспл уатац ии (лет)
1	Бейсболка	штук	На занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступления на соревновани ях (мужчины)	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	На занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Купальник гимнастический для выступления на соревновани ях (женщины)	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	На занимающ егося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	На занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастические	пар	На занимающ егося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	На занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

п/п	N	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1		Гимнастический ковер	штук	1
2		Музыкальный центр	комплект	1
3		Весы (до 200 кг)	штук	1
4		Гимнастический куб-подставка	штук	2
5		Дорожка акробатическая	комплект	1
6		Зеркальная стенка (0,6х2 м)	штук	10
7		Лонжа страховочная	штук	3
8		Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9		Магнетница	штук	2
10		Маты гимнастические	штук	10
11		Маты поролоновые (200х300х40)	штук	4
12		Мостик гимнастический	штук	2
13		Подставка для страхования	штук	1
14		Скамейка гимнастическая	штук	6
15		Стенка гимнастическая	штук	6
16		Стоялки гимнастические	штук	10
17		Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1.5 кг)	комплект	20

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Для наиболее эффективного проведения учебно-тренировочного процесса его участники должны быть сведены в группы. При этом уровень их спортивной подготовленности должен быть адекватным друг другу и по количественному составу соответствовать численности, приведенной в таблице №7.

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (чел.)	Качественный
Этап начальной подготовки	10	3, 2, 1 юношеский разряды
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	3, 2, 1 спортивный разряд, КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	КМС, МС
Этап высшего спортивного мастерства	2	МС, МСМСК

2.9. Структура годового цикла

Этап начальной подготовки 1-го года обучения 4,5 часа в неделю

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка (вне сетки часов)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	3
Терминология спортивной акробатики													
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка													
а) акробатика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
б) хореография	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение (ОФП)	С 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	3
Всего (часов)	19	19	20	18	18	20	19	19	21	20	21	20	234

Этап начальной подготовки свыше года обучения (2-ой год обучения) 6 часов в неделю

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка: правила ТБ в зале; терминология спортивной акробатики	1	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
	Вне сетки часов												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	13	7	84
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	13	5	60
Техническая подготовка													
а) акробатика	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	-	5	60

б) хореография	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	-	5	42
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой работы	5	5	5	6	5	6	6	6	5	6	-	5	60
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение текущей и промежуточной аттестации	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	Согласно графику ОВФД												
Всего (часов)	26	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26	27	312

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет обучения

1 год обучения (10 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка акробатов	1					1							
Терминология спортивной акробатики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	В течение года вне сетки												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка													
а) акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6

Инструкторская и судейская практика			2				2		2		-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	42	44	44	42	42	44	45	43	45	45	42	42	520

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) до 2-х лет обучения

2 год обучения (10 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка акробатов	1					1							
Терминология спортивной акробатики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	В течение года вне сетки												
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка													
а) акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
б) хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика			2				2		2		-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	42	44	44	42	42	44	45	43	45	45	42	42	520

Структура годичного цикла учебно-тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения

3 год обучения (12 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка акробатов	1					1							
Терминология спортивной акробатики		1					1						
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			1					1					
Закаливание организма, питание спортсмена				1					1				
Предупреждения спортивного травматизма					1					1			
Антидопинг. Основные понятия	В течение года вне сетки												
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Техническая подготовка													
а) акробатика	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
б) хореография	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15	182
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика			2				2		2		-	-	6
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	51	54	53	51	51	51	56	52	53	53	50	49	624

Структура годичного цикла учебно-тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения

4 год обучения (14 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	-	15
Антидопинг	1				1		1		1				4
Психологическая подготовка акробатов.		1				1							2
Правила соревнований, их организация и проведение			1							1			2
Терминология спортивной акробатики				1				1					2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	1								1				2
Закаливание организма, питание спортсмена					1								1
Предупреждения спортивного травматизма						1							1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж							1						1
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
Техническая подготовка													
а) акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
б) хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	26	26	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27	318
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1		-	-	2	-	-	2	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	По календарному плану спортивных мероприятий												
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа												
Медицинское обследование	По графику ОВФД												
Всего (часов)	60	59	61	60	60	60	61	58	63	64	61	61	728

Структура годичного цикла учебно-тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения

5 год обучения (14 часов в неделю)

52 недели

Виды подготовки	Месяцы													Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	-	15	
Антидопинг	1				1		1		1				4	
Психологическая подготовка акробатов.		1				1							2	
Правила соревнований, их организация и проведение			1							1			2	
Терминология спортивной акробатики				1				1					2	
Личная и общественная гигиена, режим труда и	1								1				2	

отдыха														
Закаливание организма, питание спортсмена						1								1
Предупреждения спортивного травматизма							1							1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж								1						1
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
Техническая подготовка														
а) акробатика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
б) хореография	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	26	26	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27	27	318
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1			-	-	2	-	-	2	-	-	5
Инструкторская и судейская практика	По календарному плану спортивных мероприятий													
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа													
Медицинское обследование	По графику ОВФД													
Всего (часов)	60	59	61	60	60	60	61	58	63	64	61	61	728	

**Структура годичного цикла этапа совершенствования спортивного мастерства
16 часов в неделю (все года обучения)**

52 недели

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	-	-	15
Антидопинг	1				1		1		1				4
Психологическая подготовка гимнастов.		1				1							2
Правила соревнований, их организация и проведение			1							1			2
Терминология спортивной акробатики				1				1					2
Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха	1								1				2
Закаливание организма, питание спортсмена					1								1
Предупреждения спортивного травматизма						1							1
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж							1						1
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100

Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техническая подготовка														
а) акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
б) хореография	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
в) изучение и совершенствование техники парно-групповой и индивидуальной работы	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28	28	346	
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Выполнение контрольно-переводных нормативов	-	-	1		-	-	2	-	-	2	-	-	5	
Инструкторская и судейская практика	-	2	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	6	
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов													
Самостоятельное обучение	с 01 июля по 11 августа													
Медицинское обследование	По графику ОВФД													
Всего (часов)	69	70	69	68	70	70	72	69	70	71	67	67	832	

2.10. Для обеспечения круглогодичности учебно-тренировочных занятий, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная акробатика». Предельная продолжительность учебно-тренировочных сборов показана в таблице № 9.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица №8

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к международным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовки	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток			-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год			-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для зачисления кандидатов в обучающиеся	До 60 суток			-

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по соблюдению правил техники безопасности.

Спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений с использованием инвентаря и спортивного оборудования, безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;

Выполняя упражнения потоком (один за другим), обучающиеся должны соблюдать достаточные интервалы и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной акробатикой. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

Будьте внимательны при установке спортивных снарядов. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- переходить от одного вида занятий к другому организованно, по общей команде, способом, указанным педагогом.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Выполняйте акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.2 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок и, в первую очередь, от контроля таких показателей, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными качествами. В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнений.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

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

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

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

Перспективное планирование многолетней подготовки

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Годичное планирование

При годовом планировании тренировок применяются два варианта планирования: *обычный* (рис. 1 и 2) и *со сложной* структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований (рис. 3 и 4).

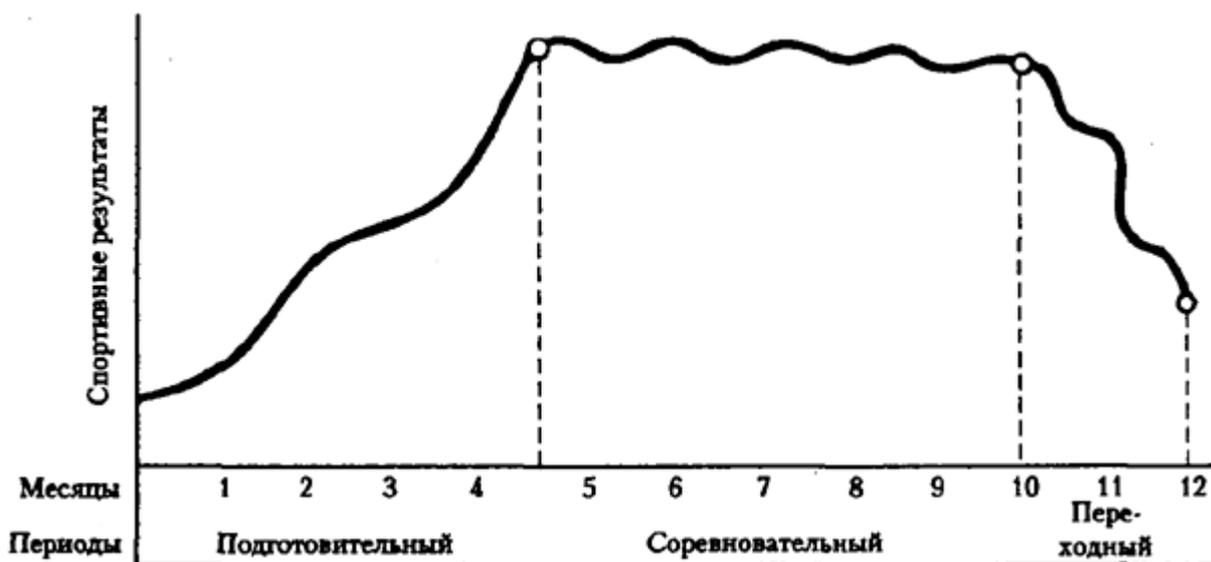


Рис. 1. Три периода обычного тренировочного года

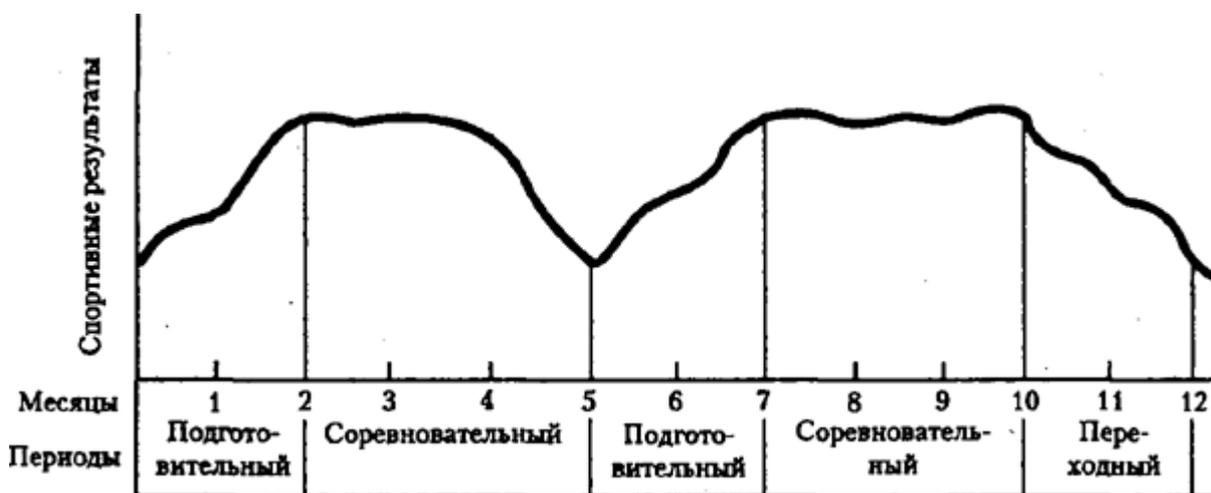


Рис. 2. Двухпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им пять периодов тренировки

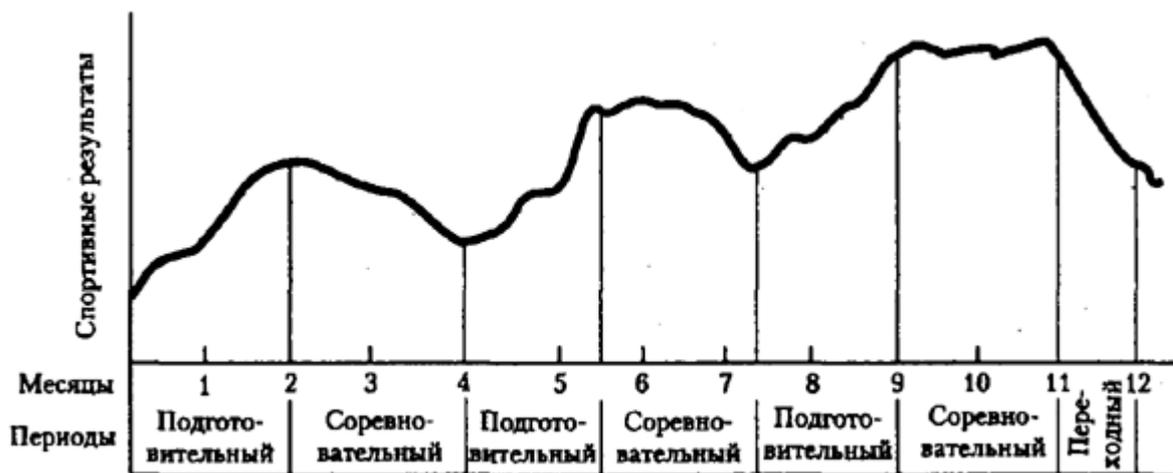


Рис. 3. Трехпиковая кривая развития спортивной формы и соответствующие им семь периодов тренировки

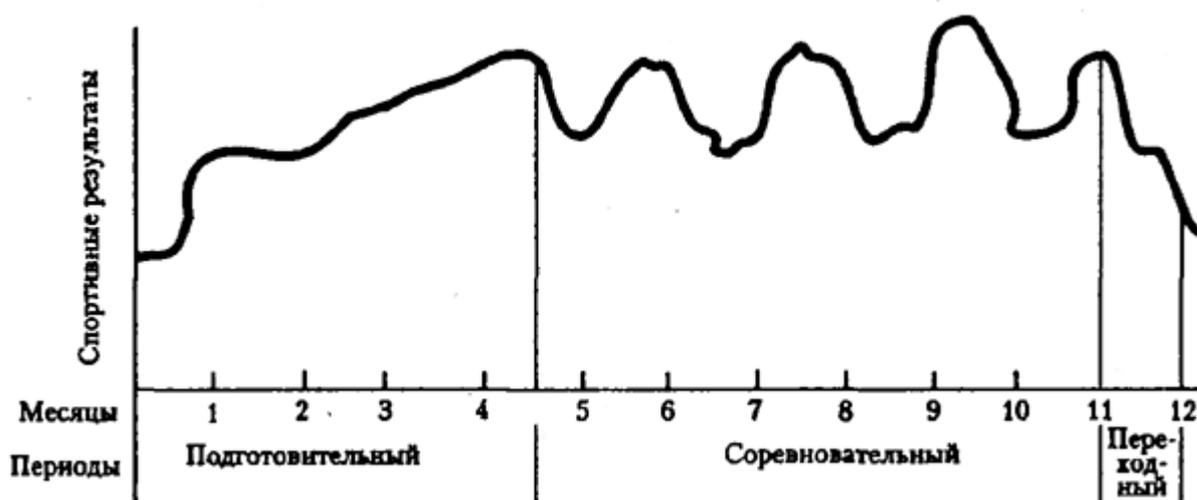


Рис. 4. Многопиковая кривая развития спортивной формы

Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования. При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

- 1) учебный план;

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

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

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

Перспективный план планируется на 4 года, с учетом крупных соревнований.

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовых циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

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

Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме личной карты в начале годового цикла.

Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает:

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

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

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По педагогическому контролю: журнал учета работы на группу; индивидуальная личная карта спортсмена; поурочный или графический рабочий план; протоколы соревнований, списки разрядников;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

По самоконтролю: дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Понятие психической надежности в спорте и ее основные свойства

Под психологической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки. Устойчивая эффективность психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих.

Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые, прежде всего, определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.).

3.5. Планы применения восстановительных средств

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

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

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

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

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

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровотоки.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели, дата	Перед занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна

Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3.6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с акробатической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера акробаты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Акробаты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени акробаты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что акробат должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШ-3. Акробаты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Акробаты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по акробатике в СШ-3.

Хорошо поставленная в СШ-3 воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Тренировочные группы	Группы совершенствования	Группы высшего
	свыше 2-х	внутри	0

	лет обучения	спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах	-
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к спортивным праздникам (разучивание композиции групповых в/у).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными акробатами по истории спорта, о россиянах – чемпионах мира, Европы и России.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи акробатам своей группы.	+	+	+
6. Шефство над 1-2 акробатами новичками. Обучение простейшим элементам акробатики.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствовании спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1. Понятие о системе оценк акробатических упражнений	+	+	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений и связок в своем виде	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+	+
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+

5. Судейская коллегия; роль судей на видах	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений (ошибки в технике, артистизме и др.)	+	+	+
7. Особенности судейства статических упражнений	+	+	+
8. Особенности судейства балансовых упражнений.	+	+	+
9. Специальные требования к выполнению упражнений	+	+	+
10. Судейство отдельных элементов	+	+	+
11. Судейство соревнований по СФП	-	+	+
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	-	+	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-	+	+
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство городских соревнований.	-	+	+

3.7. Антидопинговые мероприятия

Мероприятиями, способными воспитать у спортсменов антидопинговую грамотность может стать реализация антидопинговой программы. Реализацию программы проводит тренер-преподаватель совместно с врачом диспансера или школьным. *Приложение к программе спортивной подготовки.*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 	3	2	1

5	Контрольные испытания (зачеты)		X				X			X		
6	Теоретическая подготовка	X	X			X		X		X		X

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.
2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки).
3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места и с разбега. Бег на 30 и 60 м. Кросс до 500 м.
4. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.
5. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Прыжки на одной и двух ногах, наклоны туловища в стороны, вперед-назад, повороты влево-вправо;
 - Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различными положениями рук.
 - Упражнения на батуте
 - Прыжок с гимнастического коня на точность приземления.
2. Упражнения для развития гибкости:
 - Наклоны вперед из разных положений;
 - Упражнения с гимнастической палкой;
 - У гимнастической стенки;
 - Мост из положения лежа на спине;
 - Полушпагаты. Шпагаты;
 - Махи ногами у гимнастической стенки.
3. Упражнения для развития силы и ловкости:
 - Напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
 - Поднимание и опускание рук и ног;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - Приседания: ноги врозь и вместе;
 - Вис на перекладине;
 - Лазание по канату;
 - Подтягивание в висе лежа;
 - Лазание на гимнастической стенке на скорость;
 - Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

Техническая подготовка

1. Хореография:
 - Упражнения у опоры: позиции ног, приседания и полуприседания;
 - Отведение ног на носок вперед, в стороны, назад.
2. Акробатические упражнения:
 - Группировка стоя, сидя, лежа;
 - Перекаты вперед, назад, в стороны;

- Кувырок в группировке вперед и назад;
- Стойка на лопатках с опорой руками;
- Равновесие на одной ноге («ласточка»)

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

3. Парные упражнения комбинации по требованиям Правил соревнований и Единой классификации.
4. Групповые упражнения по требованиям Правил соревнований и Единой классификации.

Учебный план-график прохождения учебного материала в группе начальной подготовки 2 года обучения

№№ пп	Раздел программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Общая физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Техническая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Хореография	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Контрольные испытания (зачеты)		X				X			X	X	
6	Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Основная стойка. Вольно-смирно. Построение, расчет, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.
2. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, кроссовый бег.
3. Плавание: повторение 1-го года обучения.
4. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:
 - Повторение упражнений 1-го года обучения;
 - Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
 - Приседания, наклоны, упоры, прыжки;
 - Прыжки через козла;
 - Упражнения со скакалкой, набивными мячами;
 - Прыжки на батуте
2. Упражнения для развития гибкости:
 - Повторение упражнений 1-го года обучения;
 - Приседания.
 - Мосты.
 - Шпагаты
3. Упражнения для развития силы и быстроты:
 - Повторить программу 1-го года обучения;
 - Лазания по канату, по наклонной гимнастической скамье;

- Упражнения на перекладине: висы. Подтягивания.
- Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка

1. Хореография:
 - Повторение программы 1-го года обучения;
 - Приставной шаг вперед, в сторону, назад;
 - Переменный шаг в сторону, вперед, назад.
2. Акробатические упражнения:
 - Повторить программу 1-го года обучения;
 - Прыжок-кувырок; кувырок вперед с поворотом;
 - Стойка на голове и руках;
 - Переворот в сторону (колесо);

Примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

Из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись; из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов; из упора присев, кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться. Перекат в сторону, прогнуться. Руки вверх - в стороны, упор лежа. Упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

3. Парные упражнения комбинации по требованиям Правил соревнований и Единой классификации.
4. Групповые упражнения по требованиям Правил соревнований и Единой классификации.

Практический материал для групп начальной подготовки 1-2 года обучения

Упражнения для развития физических качеств

Для освоения элементов программы по акробатике необходимо осуществлять подбор упражнений, развивающих физические способности обучающихся, сходных по структурному рисунку и внешним признакам с изучаемыми двигательными действиями. Такой подход дает максимум эффекта, поскольку будет готовить ученика непосредственно к конкретной работе.

При развитии физических способностей обучающихся необходимо придерживаться определенных методических требований, характерных для отдельных физических качеств.

Развитие силы

В процессе тренировочных занятий гимнастам необходимо развивать как динамическую, так и статическую силу, однако в возрасте от 7 до 8 лет упражнения силового характера, связанные с натуживанием, применять не рекомендуется. Для развития качества силы необходимо придерживаться определенных методических требований: в одно занятие включать упражнения не более чем для двух смежных групп мышц, повторять упражнения в одном подходе 6-8 раз, выполнять 2-3 подхода с интервалом отдыха между ними не более 1.5-2,0 мин. После силовых упражнений необходимо выполнить висовые упражнения (перекладина, гимнастическая стенка и упражнения на растягивание мышц, участвующих в работе (наклоны вперед, стоя лицом к опоре, рывки руками, вращения руками) и упражнения на расслабление.

Развитие силовых качеств осуществляется следующими методами:

Динамических усилий - выполнение упражнений без отягощения и с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи) в течение 10 сек. С максимальной скоростью

Изометрического режима работы мышц - выполнение упражнений статического характера с сохранением определенной позы или приложением максимальных усилий, которые должны фиксироваться 5-6 сек. (эти упражнения применяются только с собственным телом, без внешних отягощений)

Статических усилий - выполнение упражнений при фиксированном удержании определенной позы (угол в упоре, вис на согнутых руках, упор на согнутых руках и т.д.).

Эффективным способом развития силовых качеств и силовой выносливости в тренировочных занятиях является использование кругового метода, Группа разбивается на подгруппы, состоящие из 2-х - 3-х человек, и выполняет на каждой станции задания тренера, после чего следует смена, обычно по часовой стрелке.

Примерные упражнения для развития силовых качеств приведены ниже.

Упражнения для мышц-сгибателей рук

1. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине с применением сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах на скорость. Выполнить 6-8 раз в быстром темпе. Повторить 2-3 раза.

2. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине хватом сверху и снизу. Выполнить 6-8 раз. Повторить 2-3 раза.

3. 4-6 подтягиваний хватом сверху на перекладине и удержание вися на согнутых руках 5-7 сек. Повторить 2-3 раза.

4. То же, но в висе на перекладине хватом снизу.

5. То же, но в висе на перекладине разным хватом.

6. Вис на согнутых руках на перекладине с касанием грудью грифа в течение 6-8 сек. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха 20-30 сек.

7. Лазание по гимнастической стенке с поочередным перехватом рук и ног. Выполнить 3-4 раза подряд в быстром темпе.

8. Лазание по гимнастической стенке с одновременным подтягиванием, с постановкой ног на рейку и быстрым перехватом руками и т.д. Выполнить 2 подхода с интервалом отдыха 20-30 сек.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе. Выполнить 6-8 раз.

10. Упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног

11. Прыжки на месте толчком двумя ногами (15-20 прыжков)

12. Приседания в быстром темпе (10-12 приседаний)

13. Приседания на одной, с опорой рукой (руками). Выполнить 8-10 раз в быстром темпе.

14. Приседания в парах, стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 6-8 раз.

15. Прыжки на месте с сопротивлением партнера (стоя лицом друг к другу, руки на плечах напарника). Выполнить 10-12 прыжков.

16. Прыжки в парах в положении присела спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 8-10 прыжков.

17. И.п. - сед лицом друг к другу, взявшись за руки, с согнутыми ногами, стопы опираются в стопы напарника. С сопротивлением поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10-12 раз.

18. И.п. - лежа на спине на мате с опорой руками, ноги согнуты. Напарник выполняет сел на стопы. С сопротивлением сгибание и разгибание ног. Выполнить 6-8 раз.

19. И.п. - вис присев на гимнастической стенке (лицом к опоре). В быстром темпе разгибание ног с одновременным подтягивание до вися стоя. Выполнить 12-16 раз.

20. Прыжок в длину с места.

21. Выпрыгивания из низкого приседа. Выполнить 8-10 раз.

22. Приседания и прыжки на месте с отягощениями (гантелями).

23. Специальные упражнения для развития прыгучести.

24. И.п. — стоя лицом к опоре и держась за нее на уровне груди. 1 - поднимание на носки повыше. 2— и.п. Повторить 12-16 раз

25. И.п. — то же. 1 - полуприсед. 2 - пружинистые опускания на всю стопу.

26. И.п. - то же. Подскоки на месте на напряженных ногах. Выполнить 15-20 раз.

27. Прыжок с одной ноги на две с последующим отскоком вверх. Выполнить 20 раз.

28. Два прыжка на напряженных ногах, третий с максимальным вылетом. Выполнить 10-12 раз.
29. Прыжок в длину с места (на 50-60 см) с последующим отскоком вверх. Выполнить 10-12 прыжков.
30. Стоя на возвышении до 40 см., прыжок с отскоком вверх. Выполнить 10-12 раз.
31. Прыжки со сменой ног. Выполнить 8-10 прыжков подряд.

Развитие гибкости

Для развития качества гибкости необходимо использовать различные методы. Одним из них является метод «активных» движений, который заключается в выполнении упражнений с постоянным увеличением амплитуды движения после напряжения мышц и при многократном их выполнении (махи ногами, рынки руками, круги руками, наклоны и т. п.).

Метод «пассивных» движений заключается в выполнении упражнений с помощью партнера с применением отягощений (гантели, резиновые амортизаторы), а также прикладывая собственные усилия (притягивая ноги к туловищу, туловище к ногам, отводя руками ногу и т.д.). Кроме того, при использовании данного метода упражнения могут выполняться с помощью партнера.

Метод «статических» положений заключается в выполнении упражнений при сгибании тела сидя, лежа, удержание на максимальной высоте поднятой ноги, фиксируя положение выпада, которые выполняются с максимальной амплитудой и фиксацией в течение 10-20 сек.

Очень хорошо влияет на развитие гибкости использование этих методов в комплексе при их различном чередовании «комбинированный» метод. Число повторений при развитии гибкости должно быть не менее 10.

Для дальнейшего спортивного совершенствования гимнастам необходимо развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, поясничном отделе позвоночного столба при многократном повторении наклонов, рывков руками, шпагатов, мостов.

Примерные упражнения для развития качества гибкости приведены ниже.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

1. И.п. - стойка, руки вверх в замок. Медленно силой отведение рук вверх-назад. Повторить 10-12 раз.
2. То же, но выполнить рывки руками вверх-назад. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - стойка, руки согнуты в локтях в замок, локти в стороны. Медленное отведение рук назад до отказа. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - правая вверх за голову, левая вниз за спину. Медленно соединить руки в замок за спиной. Выполнить 6-8 раз. Менять руки на каждый счет.
5. И.п. - наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 1 - рывок руками назад до отказа. 2 - рывок руками вверх до отказа. Выполнить 8-10 раз.
6. И.п. - упор лежа сзади прогнувшись. Пружинистые сгибания ног с отведением рук назад.
7. И.п. - стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
8. То же, но в широком хвате.
9. И.п. - стоя спиной к опоре, хват руками на уровне груди. Присед и пружинистые приседания. Выполнить 12-16 раз.
10. То же, но махи (поочередно) ногой вперед с одновременным приседанием на другой. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой.

Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе

1. И.п. - стойка руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - о.с. Выполнение поочередных наклонов назад и вперед. Выполнить 10-12 раз.

4. И.п. - упор на коленях, руки на пояс. Пружинистые наклоны назад. Выполнить 15-20 раз.

5. И.п. - сед, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.

6. То же. Из положения седа.

7. То же, но при наклоне вперед охватить руками голеностопа снизу и, притягивая руками тело к ногам, пружинистые наклоны.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1. И.п. - стоя у опоры правым боком и держась рукой за опору на уровне груди, другая на поясе. Махи левой ногой в сторону до отказа без отягощения и с отягощением. Выполнить 12-16 махов.

2. То же, но стоя левым боком у опоры.

3. Стоя лицом к опоре и держась руками на уровне груди. Выполнение махов ногами назад. Выполнить по 14-16 раз каждой ногой.

4. Выпады правой и левой ногами вперед и пружинистые покачивания.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присед, колени наружу и пружинящие приседания. Выполнить 12-16 раз.

6. И.п. - стоя лицом к опоре, поставить правую ногу на опору на уровне пояса. Сгибая правую - пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.

7. То же, но с другой ноги.

8. И.п. - стоя правым боком к опоре и положив правую на опору на уровне пояса. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.

9. То же с другой ноги.

10. Стойка с широко разведенными ногами с опорой руками спереди. Повороты вправо и влево не поднимая таза. Выполнить 15-20 раз.

Развитие координации движений

Одной из важнейших задач у юных акробатов является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам.

В процессе выполнения различных гимнастических и акробатических упражнений и связок обучающимся необходимо координировать свои усилия в пространстве, во времени, и по степени прилагаемых мышечных усилий. Кроме того, большинство упражнений связано с вращениями, быстрыми поворотами, частой сменой ритма и темпа, а это в свою очередь требует высокой степени развития вестибулярного аппарата.

Очень важно в обычных для учеников позах менять положение головы, рук, ног, а при беговых упражнениях чаще менять направление, добавляя дополнительные движения головой, руками, ногами.

Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную и спортивную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с гимнастами упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1. И.п. — ос.

1 — правую руку и ногу вперед;

- 2—и.п.;
- 3 — левую руку и ногу вперед;
- 4—и.п.
- 2. И.п. — о.с.
- 1 — правые руку и ногу в сторону;
- 2 – и.п.;
- 3 — левые руку и ногу в сторону;
- 4— и.п.
- 3. И.п. — о.с.
- 1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;
- 2 — и.п.;
- 3 — руки вперед, правую ногу вперед;
- 4 — и.п.

Несколько сложнее одновременные разнонаправленные движения руками в сочетаниях с движениями ног, например:

- 1. И.п. — о.с.
- 1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;
- 2 — и.п.;
- 3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;
- 4 — и.п.
- 2. И.п. — о.с.
- 1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;
- 2— и.п.;
- 3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;
- 4 — и.п.
- 3. И.п. — о.с.
- 1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;
- 2 — и.п.;
- 3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;
- 4 — и.п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:

- 1. И.п. — о.с.
- 1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;
- 2 — и.п.
- 3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;
- 4 — и.п.

Самые трудные — разнонаправленные, асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

- 1. И.п. — о.с., правую руку вверх, левую — вниз.
- 1 — правую вниз, левую вверх;
- 2 — правую вверх;
- 3 — правую вниз;
- 4 — правую вверх, левую вниз;
- 5 — левую вверх;
- 6 — правую вниз;
- 7 — правую вверх;
- 8 – и.п.
- 2. И.п. — о.с.
- 1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;
- 2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;
- 3 - прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;
- 4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу. левую вверх;

5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;

6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;

7 — прыжок на месте, левую вниз;

8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составить различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

3. И.п. — о.с.

1-2 шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх:

3-4 шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.

5-6 шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх:

7-8 шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.

Повторить 2-4 раза.

4. И.п. — о.с.

- правую назад, правую руку вперед, левую назад;

- правую вперед, поменять положение рук;

- правую назад, круг руками книзу;

- и.п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

1. Выполнение движений руками при поднимании вперед, вперед-вверх, при отведении рук в стороны, в стороны-вниз, в стороны-вверх и т.д.

2. Те же задания, но выполняются по сигналу «быстро».

3. Выполнение движений ногами при поднимании ноги вперед, вперед-вниз, при отведении ноги в сторону, в сторону-вниз и т.д.

4. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро», а также махом ногой.

5. Выполнение движений туловищем при сгибании (наклон вперед, наклон вниз-вперед, наклон прогнувшись) с различными положениями рук (руки за головой в замок, руки в стороны, руки вверх).

6. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

7. Выполнение движений в положении упора сидя, руки сзади (поднимание ног в угол 30°, 45°, 90°, высокий угол 130-135°).

8. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».

9. В положении лежа на спине руки вверх, поднимание ног до угла 30° (вперед-вверх), до угла 90° (вверх), до угла 120° (вверх-назад), до угла 180° (ноги параллельно полу).

10. Те же упражнения, но выполняются по сигналу «быстро».

11. Выполнение прыжков с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.

12. Выполнение кувырков в группировке на заданную длину.

13. Выполнение серии кувырков вперед в группировке (по разметкам).

14. Выполнение двух кувырков в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — попасть на разметку или устоять при приземлении.

15. Выполнение кувырков назад в группировке (по заданию), на втором или третьем кувырке попасть в круг (Д-30см)

16. Прыжки в длину с места на заданное расстояние.

17. Выполнение движений руками, ногами, туловищем на фоне градуированного экрана.

Упражнения для развития дифференцировки во времени

1. Выполнение рынков руками, вращений руками вперед и назад в обычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа.

2. Выполнение махов ногами вперед, назад в сторону в привычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа

3. Выполнение наклонов вперед, назад в сторону в удобном темпе, медленнее и быстрее удобного темпа.

4. Выполнение упоров (различные варианты) и их чередование в разном темпе исполнения.

5. В упоре сидя сзади, упоре лежа сзади прогнувшись — махи правой (левой) ногой вверх в различном темпе и с разной скоростью.

6. Из упора сидя сзади или лежа на спине — поднимание ноги (ног) в разном темпе исполнения (быстром, медленном, обычном).

7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке в разном темпе.

8. Выполнение стоек на лопатках, на голове в разном темпе.

9. Выполнение прыжков толчком двумя вперед и назад в разном темпе.

10. Прыжки по отметкам (5 прыжков) за 3, 4, 5, 6 секунд.

11. Бег 20, 30 м., с различной скоростью (по заданию тренера).

Упражнения для развития мышечных дифференцировок

1. Выполнение рынков руками, вращений руками без отягощений и с отягощениями (0,5 - 1,5 кг).

2. Выполнение махов ногами, наклонов вперед, назад, в сторону с различным приложением усилий.

3. Выполнение прыжков вверх с приложением максимальных усилий, больше и меньше максимальных усилий.

4. Прыжки в длину, с закрытыми глазами, на заданное расстояние.

5. Выполнение движений руками, ногами, туловищем без оценки зрения.

6. Выполнение прыжков, разных видов упоров с закрытыми глазами.

7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке, прыжки спиной вперед, прыжки в длину с места без оценки зрения.

8. Упражнения для развития способности противостоять внешним раздражениям вестибулярного аппарата

9. Ходьба и бег с ускорениями, внезапными поворотами, остановками.

10. Прыжки спиной вперед, правым и левым боком, с поворотами на 90°-360°.

11. Прыжки и бег с препятствиями.

12. Наклоны вперед, назад, влево, вправо на каждый счет, на 2, 4 счета.

13. Приседы, упоры присев с различными положениями головы.

14. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами.

15. Чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.

16. Чередование приседа, полуприседа, упора присев с разным положением рук, с оценкой зрения и с закрытыми глазами.

17. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок вперед в группировке и т. д.

18. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок вперед в группировке и т. д.

19. Прыжок вверх с поворотом на 360° — прыжок в длину с места.

20. Игры и эстафеты, связанные с кувырками, преодолением препятствий и их различное чередование.

Упражнения для комплексов СФП

1. Ходьба в упоре.

2. Ходьба в вися.

3. Упор углом.

4. Подтягивания в вися.

5. Вис углом.

6. Из вися, силой, сгибаясь в тазобедренных суставах - вис сзади.

7. Поднимание прямых ног на стенке.

8. Из виса стоя, согнувшись, спиной к стенке, поднимание прямых ног в вис прогнувшись.
9. Лазание по канату.
10. Отжимание в упоре лежа.
11. Отжимание в упоре на брусьях.
12. Из упора присев, выпрыгивания вверх прогнувшись.
13. Стоя на коленях, прямым телом, отклониться назад до касания головой пола.
14. Бег на дистанцию 20-25 м.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени
 - б) в сед
 - в) на живот
 - г) на спину
4. Прыжки с поворотами на 180°-360°.
5. Сальто вперед в группировке.

3.8.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (рекомендации для учебно-тренировочного этапа (этап начальной специализации) до 2-х лет обучения)

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Цели и задачи обучения:

Цели: развитие и укрепление здоровья учащихся на базе приобретения хорошего фундамента ОФП.

Задачи:

1. Овладение технической стороной акробатических упражнений;
2. Приобретение всесторонней физической подготовленности;
3. Овладение необходимыми навыками и умениями занятий спортом;
4. Выполнение нормативных требований ОФП и СФП.

№№ пп	Раздел программы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
1.	Общая физическая подготовка:	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Подтягивание с помощью;	X	X										
	• Упражнения на пресс;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• В упоре лежа ходьба на руках	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Лазание по канату;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Поднимание ног на гимнастической стенке;		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
	• Приседания на правой и левой ноге;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Прыжки на скакалке;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
• Бег 20 м;		X		X					X		X		

	<ul style="list-style-type: none"> • Подтягивание (самостоятельно) 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Стойка на груди силой; • Стойка на руках у стенки; • Шпагаты; • Затыжка в сторону правой и левой ногой; • Перекидка вперед на 2 ноги; • Перекидка назад на 2 ноги; • Перекидка вперед на 1 ногу; • Перекидка на зад на 1 ногу; • Угол ноги вместе; • Угол ноги врозь; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка на груди силой; 	X		X		X		X		X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка на руках у стенки; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Шпагаты; 	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Затыжка в сторону правой и левой ногой; 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Перекидка вперед на 2 ноги; 		X	X	X	X	X	X	X		X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Перекидка назад на 2 ноги; 			X	X	X		X	X		X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Перекидка вперед на 1 ногу; 				X	X	X	X	X		X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Перекидка на зад на 1 ногу; 				X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Угол ноги вместе; 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<ul style="list-style-type: none"> • Угол ноги врозь; 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	Акробатические упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Подъем разгибом; • Переворот вперед на 2 ноги; • Рондат; • Фляк с места; • Рондат-фляк; • Сальто вперед; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подъем разгибом; 	X	X	X	X	X						
	<ul style="list-style-type: none"> • Переворот вперед на 2 ноги; 			X	X	X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Рондат; 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Фляк с места; 				X	X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Рондат-фляк; 					X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Сальто вперед; 		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4.	Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчиков с девочкой) 2 и 1 юношеский разряды		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
5.	Групповые упражнения (для 3-х человек - девочки) 2 и 1 юношеский разряды		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
6.	Групповые упражнения для 4-х человек (мальчиков), 2 и 1 юношеский разряды											
7.	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Физкультура и спорт в России; • Краткий обзор развития акробатики в России; • Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена; • Врачебный контроль, самоконтроль; • Терминология; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультура и спорт в России; 	X			X			X			X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Краткий обзор развития акробатики в России; 	X	X				X		X			
	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена; 		X	X	X		X		X		X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Врачебный контроль, самоконтроль; 			X		X				X	X	
	<ul style="list-style-type: none"> • Терминология; 			X		X						
8.	Контрольные испытания (зачеты)		X			X				X		
			2ч.			2ч.				2ч.		
9.	Инструкторская и судейская практика			X						X		

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Цели и задачи:

Цели: развитие и укрепление здоровья на базе хорошего фундамента ОФП и разносторонних основ технической подготовки.

Задачи:

1. Овладение техникой акробатических упражнений;
2. Приобретение соревновательного опыта;
3. Выполнение нормативных требований 2 юношеского разряда;
4. Выполнение нормативных требований ОФП и СФП.

№№ п/п	Раздел программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1	Общая физическая подготовка:	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Упражнения на пресс на гимнастической стенке;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• В упоре лежа ходьба на руках;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Лазание по канату;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Поднимание ног на гимнастической стенке;		X	X	X	X	X		X	X	X	X
	• Приседания на правой и левой ноге;		X	X	X	X	X		X	X	X	X
	• Прыжки на скакалке;	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Бег 20 м;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Подтягивание		X		X		X		X		X	
	• Прыжки на тумбочку;		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	• Прыжки из полного приседа;	X	x	X	x	X	x	X	x	X	x	X
	• Упор углом	x		X		X		X		X		X

2	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стойка на руках силой; • Стойка на груди силой; • Шпагаты; • Фронтальное равновесие; • Перекидка вперед на 1 и 2 ноги; • Перекидка назад на 1 и 2 ноги; • Арабское • Крокодил; • Угол ноги вместе; • Угол ноги врозь; • Фляк на колено; • Из упора стоя стойка силой 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	<p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рондат; • Рондат-фляк • Рондат 2 фляка • Сальто вперед • Рондат сальто назад • Переворот вперед на 2 ноги в темпе, кувырок вперед; • Переворот вперед на 1 ногу, рондат • Переворот вперед на 1 ногу, в темпе переворот вперед на 2 ноги; • Кувырки из стойки на руках вперед; 	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4	<p>Парно-групповая работа согласно классификационной программе 1 юн. и 3</p>		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

спортивного разряда												
5	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • Физкультура и спорт в России; • Краткий обзор развития акробатики в России; • Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена; • Оборудование и спортивный инвентарь • Терминология акробатических упражнений • Правила соревнований 	X x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Контрольные испытания (зачеты)		X			x		x		X		
7	Инструкторская и судейская практика			X			x			X		
8	Батут: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх; • Прыжки вверх с поворотом на 180; • Прыжки вверх с поворотом на 360; • Сальто вперед в группировке; • Сальто назад в группировке; 	X x										

3.8.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Цели и задачи:

Цели: развитие и укрепление здоровья, создание мощного фундамента ОФП и разносторонних основ технической подготовки.

Задачи:

1. Всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств спортсмена;
2. Совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;
3. Повышение уровня функциональной подготовленности;
4. Приобретение соревновательного опыта и судейских навыков;

12	Угол-узкоручка ноги врозь				x	x	x	x	x	x	x	x
13	Стойка с поворотом на 180			x	x	x	x	x	x	x	x	x
14	Фляк на колено		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
15	Фляк с поворотом на 180 в сед			x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1	Сальто вперед группированное	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2	Рондат фляк фляк		x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3	Рондат сальто назад группированное	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4	Переворот вперед в темпе, сальто вперед группированное		x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5	Рондат фляк в темпе, сальто назад группированное		x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6	Рондат сальто назад группированное на колено	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7	Рондат сальто назад прогнувшись	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	Серия прыжковых элементов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Сальто вперед	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Сальто назад группированное	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	Сальто назад прогнувшись	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	Фляк вперед						x	x	x	x	x	x
6	5/4 сальто вперед группированное			x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	5/4 сальто назад группированное			x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Теория	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1	Физическая культура и спорт в России	x										
2	Краткий обзор развития акробатики в России								x			
3	Краткие сведения о строении и функциях организма		x	x		x						
4	Гигиена и питание спортсменов				x		x				x	
5	Оборудование и спортивный инвентарь	x				x		x				
6	Терминология	x		x				x		x		

Практический материал по ОФП и СФП для групп учебно-тренировочного этапа подготовки

Упражнения для развития физических качеств

Для освоения элементов программы по акробатике необходимо осуществлять подбор упражнений, развивающих физические способности обучающихся, сходных по структурному рисунку и внешним признакам с изучаемыми двигательными действиями. Такой подход дает максимум эффекта, поскольку будет готовить ученика непосредственно к конкретной работе.

При развитии физических способностей обучающихся необходимо придерживаться определенных методических требований, характерных для отдельных физических качеств.

Развитие силы

В процессе тренировочных занятий гимнастам необходимо развивать как динамическую, так и статическую силу, однако в возрасте от 7 до 8 лет упражнения силового характера, связанные с натуживанием, применять не рекомендуется. Для развития качества силы необходимо придерживаться определенных методических требований: в одно занятие включать упражнения не более чем для двух смежных групп мышц, повторять упражнения в одном подходе 6-8 раз, выполнять 2-3 подхода с интервалом отдыха между ними не более 1.5-2,0 мин. После силовых упражнений необходимо выполнить висовые упражнения (перекладина, гимнастическая стенка и упражнения на растягивание мышц, участвующих в работе (наклоны вперед, стоя лицом к опоре, рывки руками, вращения руками) и упражнения на расслабление.

Развитие силовых качеств осуществляется следующими методами:

Динамических усилий - выполнение упражнений без отягощения и с малыми отягощениями (гантели, набивные мячи) в течение 10 сек. С максимальной скоростью

Изометрического режима работы мышц - выполнение упражнений статического характера с сохранением определенной позы или приложением максимальных усилий, которые должны фиксироваться 5-6 сек. (эти упражнения применяются только с собственным телом, без внешних отягощений)

Статических усилий - выполнение упражнений при фиксированном удержании определенной позы (угол в упоре, вис на согнутых руках, упор на согнутых руках и т.д.).

Эффективным способом развития силовых качеств и силовой выносливости в тренировочных занятиях является использование кругового метода, Группа разбивается на подгруппы, состоящие из 2-х - 3-х человек, и выполняет на каждой станции задания тренера, после чего следует смена, обычно по часовой стрелке.

Примерные упражнения для развития силовых качеств приведены ниже.

Упражнения для мышц-сгибателей рук

1. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине с применением сгибательно-разгибательных действий в тазобедренных суставах на скорость. Выполнить 6-8 раз в быстром темпе. Повторить 2-3 раза.

2. Подтягивание в висе (висе лежа) на перекладине хватом сверху и снизу. Выполнить 6-8 раз. Повторить 2-3 раза.

3. 4-6 подтягиваний хватом сверху на перекладине и удержание вися на согнутых руках 5-7 сек. Повторить 2-3 раза.

4. То же, но в висе на перекладине хватом снизу.

5. То же, но в висе на перекладине разным хватом.

6. Вис на согнутых руках на перекладине с касанием грудью грифа в течение 6-8 сек. Повторить 2-3 раза. Интервал отдыха 20-30 сек.

7. Лазание по гимнастической стенке с поочередным перехватом рук и ног. Выполнить 3-4 раза подряд в быстром темпе.

8. Лазание по гимнастической стенке с одновременным подтягиванием, с постановкой ног на рейку и быстрым перехватом руками и т.д. Выполнить 2 подхода с интервалом отдыха 20-30 сек.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе. Выполнить 6-8 раз.

10. Упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног

11. Прыжки на месте толчком двумя ногами (15-20 прыжков)

12. Приседания в быстром темпе (10-12 приседаний)

13. Приседания на одной, с опорой рукой (руками). Выполнить 8-10 раз в быстром темпе.

14. Приседания в парах, стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 6-8 раз.

15. Прыжки на месте с сопротивлением партнера (стоя лицом друг к другу, руки на плечах напарника). Выполнить 10-12 прыжков.

16. Прыжки в парах в положении присела спиной друг к другу, руки согнуты в локтях в замок. Выполнить 8-10 прыжков.

17. И.п. - сед лицом друг к другу, взявшись за руки, с согнутыми ногами, стопы опираются в стопы напарника. С сопротивлением поочередное сгибание и разгибание ног. Выполнить по 10-12 раз.

18. И.п. - лежа на спине на мате с опорой руками, ноги согнуты. Напарник выполняет сел на стопы. С сопротивлением сгибание и разгибание ног. Выполнить 6-8 раз.

19. И.п. - вис присев на гимнастической стенке (лицом к опоре). В быстром темпе разгибание ног с одновременным подтягивание до виса стоя. Выполнить 12-16 раз.

20. Прыжок в длину с места.

21. Выпрыгивания из низкого приседа. Выполнить 8-10 раз.

22. Приседания и прыжки на месте с отягощениями (гантелями).

23. Специальные упражнения для развития прыгучести.

24. И.п. — стоя лицом к опоре и держась за нее на уровне груди. 1 - поднимание на носки повыше. 2 — и.п. Повторить 12-16 раз

25. И.п. — то же. 1 - полуприсед. 2 - пружинистые опускания на всю стопу.

26. И.п. - то же. Подскоки на месте на напряженных ногах. Выполнить 15-20 раз.

27. Прыжок с одной ноги на две с последующим отскоком вверх. Выполнить 20 раз.

28. Два прыжка на напряженных ногах, третий с максимальным вылетом. Выполнить 10-12 раз.

29. Прыжок в длину с места (на 50-60 см) с последующим отскоком вверх. Выполнить 10-12 прыжков.

30. Стоя на возвышении до 40 см., прыжок с отскоком вверх. Выполнить 10-12 раз.

31. Прыжки со сменой ног. Выполнить 8-10 прыжков подряд.

Развитие гибкости

Для развития качества гибкости необходимо использовать различные методы. Одним из них является метод «активных» движений, который заключается в выполнении упражнений с постоянным увеличением амплитуды движения после напряжения мышц и при многократном их выполнении (махи ногами, рынки руками, круги руками, наклоны и т. п.).

Метод «пассивных» движений заключается в выполнении упражнений с помощью партнера с применением отягощений (гантели, резиновые амортизаторы), а также прикладывая собственные усилия (притягивая ноги к туловищу, туловище к ногам, отводя руками ногу и т.д.). Кроме того, при использовании данного метода упражнения могут выполняться с помощью партнера.

Метод «статических» положений заключается в выполнении упражнений при сгибании тела сидя, лежа, удержание на максимальной высоте поднятой ноги, фиксируя положение выпада, которые выполняются с максимальной амплитудой и фиксацией в течение 10-20 сек.

Очень хорошо влияет на развитие гибкости использование этих методов в комплексе при их различном чередовании «комбинированный» метод. Число повторений при развитии гибкости должно быть не менее 10.

Для дальнейшего спортивного совершенствования гимнастам необходимо развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, поясничном отделе позвоночного столба при многократном повторении наклонов, рывков руками, шпагатов, мостов.

Примерные упражнения для развития качества гибкости приведены ниже

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

1. И.п. - стойка, руки вверх в замок. Медленно силой отведение рук вверх-назад. Повторить 10-12 раз.
2. То же, но выполнить рывки руками вверх-назад. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - стойка, руки согнуты в локтях в замок, локти в стороны. Медленное отведение рук назад до отказа. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - правая вверх за голову, левая вниз за спину. Медленно соединить руки в замок за спиной. Выполнить 6-8 раз. Менять руки на каждый счет.
5. И.п. - наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 1 - рывок руками назад до отказа. 2 - рывок руками вверх до отказа. Выполнить 8-10 раз.
6. И.п. - упор лежа сзади прогнувшись. Пружинистые сгибания ног с отведением рук назад.
7. И.п. - стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
8. То же, но в широком хвате.
9. И.п. - стоя спиной к опоре, хват руками на уровне груди. Присед и пружинистые приседания. Выполнить 12-16 раз.
10. То же, но махи (поочередно) ногой вперед с одновременным приседанием на другой. Выполнить по 6-8 раз каждой ногой.

Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе

1. И.п. - стойка руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись, и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон назад и пружинистые наклоны. Выполнить 12-16 раз.
3. И.п. - о.с. Выполнение поочередных наклонов назад и вперед. Выполнить 10-12 раз.
4. И.п. - упор на коленях, руки на пояс. Пружинистые наклоны назад. Выполнить 15-20 раз.
5. И.п. - сед, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 20-25 раз.
6. То же. Из положения седа.
7. То же, но при наклоне вперед охватить руками голеностопы снизу и, притягивая руками тело к ногам, пружинистые наклоны.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1. И.п. - стоя у опоры правым боком и держась рукой за опору на уровне груди, другая на поясе. Махи левой ногой в сторону до отказа без отягощения и с отягощением. Выполнить 12-16 махов.
2. То же, но стоя левым боком у опоры.
3. Стоя лицом к опоре и держась руками на уровне груди. Выполнение махов ногами назад. Выполнить по 14-16 раз каждой ногой.
4. Выпады правой и левой ногами вперед и пружинистые покачивания.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присед, колени наружу и пружинящие приседания. Выполнить 12-16 раз.

6. И.п. - стоя лицом к опоре, поставить правую ногу на опору на уровне пояса. Сгибая правую - пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
7. То же, но с другой ноги.
8. И.п. - стоя правым боком к опоре и положив правую на опору на уровне пояса. Наклон вперед и пружинистые наклоны. Выполнить 15-20 раз.
9. То же с другой ноги.
10. Стойка с широко разведенными ногами с опорой руками спереди. Повороты вправо и влево не поднимая таза. Выполнить 15-20 раз.

Развитие координации движений

Одной из важнейших задач у юных акробатов является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам.

В процессе выполнения различных гимнастических и акробатических упражнений и связок обучающимся необходимо координировать свои усилия в пространстве, во времени, и по степени прилагаемых мышечных усилий. Кроме того, большинство упражнений связано с вращениями, быстрыми поворотами, частой сменой ритма и темпа, а это в свою очередь требует высокой степени развития вестибулярного аппарата.

Очень важно в обычных для учеников позах менять положение головы, рук, ног, а при беговых упражнениях чаще менять направление, добавляя дополнительные движения головой, руками, ногами.

Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную и спортивную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с гимнастами упражнений.

Наиболее легкими из них являются упражнения на выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой, например:

1. И.п. — о.с.
 - 1 — правую руку и ногу вперед;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — левую руку и ногу вперед;
 - 4 — и.п.
2. И.п. — о.с.
 - 1 — правые руку и ногу в сторону;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — левые руку и ногу в сторону;
 - 4 — и.п.
3. И.п. — о.с.
 - 1 — руки в стороны, левую ногу в сторону;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — руки вперед, правую ногу вперед;
 - 4 — и.п.

Несколько сложнее одновременные разнонаправленные движения руками в сочетаниях с движениями ногой, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед;

4 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — правую руку в сторону, левую вперед, правую ногу вперед;

2 — и.п.;

3 — левую руку в сторону, правую вперед, левую ногу вперед;

4 — и.п.

3. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую вверх, правую ногу в сторону;

2 — и.п.;

3 — левую руку вперед, правую вверх, левую ногу в сторону;

4 — и.п.

Еще сложнее разнонаправленные разноименные движения руками и ногами, например:

1. И.п. — о.с.

1 — правую руку вперед, левую ногу в сторону;

2 — и.п.

3 — левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4 — и.п.

Самые трудные — разнонаправленные, асимметричные движения руками в сочетании с движениями разноименной ногой, например:

1. И.п. — о.с., правую руку вверх, левую — вниз.

1 — правую вниз, левую вверх;

2 — правую вверх;

3 — правую вниз;

4 — правую вверх, левую вниз;

5 — левую вверх;

6 — правую вниз;

7 — правую вверх;

8 — и.п.

2. И.п. — о.с.

1 — прыжок на месте, правую руку на пояс;

2 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу;

3 — прыжок на месте, правую руку вверх, левую к плечу;

4 — прыжок ноги врозь, правую руку к плечу, левую вверх;

5 — прыжок на месте, правую руку на пояс, левую к плечу;

6 — прыжок ноги врозь, правую руку вниз, левую на пояс;

7 — прыжок на месте, левую вниз;

8 — прыжок ноги врозь, руки вниз.

Следующие восемь счетов можно выполнять, начиная с левой руки.

Из указанных выше сочетаний движений можно составить различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя их координацию:

3. И.п. — о.с.

1-2 шаг правой вперед, левую руку вперед, правую вверх;

3-4 шаг левой вперед, правую руку вперед, левую вверх.

5-6 шаг левой назад, левую руку вперед, правую вверх;

7-8 шаг правой назад, левую руку вверх, правую вперед.

Повторить 2-4 раза.

4. И.п. — о.с.

- правую назад, правую руку вперед, левую назад;

- правую вперед, поменять положение рук;

- правую назад, круг руками книзу;
- и.п.

5-8 — то же, начиная с левой ноги.

Упражнения для развития ориентировки в пространстве

1. Выполнение движений руками при поднимании вперед, вперед-вверх, при отведении рук в стороны, в стороны-вниз, в стороны-вверх и т.д.
2. Те же задания, но выполняются по сигналу «быстро».
3. Выполнение движений ногами при поднимании ноги вперед, вперед-вниз, при отведении ноги в сторону, в сторону-вниз и т.д.
4. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро», а также махом ногой.
5. Выполнение движений туловищем при сгибании (наклон вперед, наклон вниз-вперед, наклон прогнувшись) с различными положениями рук (руки за головой в замок, руки в стороны, руки вверх).
6. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».
7. Выполнение движений в положении упора сидя, руки сзади (поднимание ног в угол 30°, 45°, 90°, высокий угол 130-135°).
8. Те же упражнения, но выполняемые по сигналу «быстро».
9. В положении лежа на спине руки вверх, поднимание ног до угла 30° (вперед-вверх), до угла 90° (вверх), до угла 120° (вверх-назад), до угла 180° (ноги параллельно полу).
10. Те же упражнения, но выполняются по сигналу «быстро».
11. Выполнение прыжков с поворотом на 90°, 180°, 270°, 360°.
12. Выполнение кувырков в группировке на заданную длину.
13. Выполнение серии кувырков вперед в группировке (по разметкам).
14. Выполнение двух кувырков в группировке — прыжок вверх с поворотом на 360° — попасть на разметку или устоять при приземлении.
15. Выполнение кувырков назад в группировке (по заданию), на втором или третьем кувырке попасть в круг (Д-30см)
16. Прыжки в длину с места на заданное расстояние.
17. Выполнение движений руками, ногами, туловищем на фоне градуированного экрана.

Упражнения для развития дифференцировки во времени

1. Выполнение рынков руками, вращений руками вперед и назад в обычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа.
2. Выполнение махов ногами вперед, назад в сторону в привычном темпе, медленнее и быстрее привычного темпа
3. Выполнение наклонов вперед, назад в сторону в удобном темпе, медленнее и быстрее удобного темпа.
4. Выполнение упоров (различные варианты) и их чередование в разном темпе исполнения.
5. В упоре сидя сзади, упоре лежа сзади прогнувшись — махи правой (левой) ногой вверх в различном темпе и с разной скоростью.
6. Из упора сидя сзади или лежа на спине — поднимание ноги (ног) в разном темпе исполнения (быстром, медленном, обычном).
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке в разном темпе.
8. Выполнение стоек на лопатках, на голове в разном темпе.
9. Выполнение прыжков толчком двумя вперед и назад в разном темпе.
10. Прыжки по отметкам (5 прыжков) за 3, 4, 5, 6 секунд.
11. Бег 20, 30 м., с различной скоростью (по заданию тренера).

Упражнения для развития мышечных дифференцировок

1. Выполнение рынков руками, вращений руками без отягощений и с отягощениями (0,5 - 1,5 кг).
2. Выполнение махов ногами, наклонов вперед, назад, в сторону с различным приложением усилий.

3. Выполнение прыжков вверх с приложением максимальных усилий, больше и меньше максимальных усилий.
4. Прыжки в длину, с закрытыми глазами, на заданное расстояние.
5. Выполнение движений руками, ногами, туловищем без оценки зрения.
6. Выполнение прыжков, разных видов упоров с закрытыми глазами.
7. Выполнение кувырков вперед и назад в группировке, прыжки спиной вперед, прыжки в длину с места без оценки зрения.
8. Упражнения для развития способности противостоять внешним раздражениям вестибулярного аппарата
9. Ходьба и бег с ускорениями, внезапными поворотами, остановками.
10. Прыжки спиной вперед, правым и левым боком, с поворотами на 90°-360°.
11. Прыжки и бег с препятствиями.
12. Наклоны вперед, назад, влево, вправо на каждый счет, на 2, 4 счета.
13. Приседы, упоры присев с различными положениями головы.
14. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами.
15. Чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.
16. Чередование приседа, полуприседа, упора присев с разным положением рук, с оценкой зрения и с закрытыми глазами.
17. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок вперед в группировке и т.д.
18. Кувырок вперед в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок вперед в группировке и т. д.
19. Прыжок вверх с поворотом на 360° — прыжок в длину с места.
20. Игры и эстафеты, связанные с кувырками, преодолением препятствий и их различное чередование.

Упражнения для комплексов СФП

1. Ходьба в упоре.
2. Ходьба в вися.
3. Упор углом.
4. Подтягивания в вися.
5. Вис углом.
6. Из вися, силой, сгибаясь в тазобедренных суставах - вис сзади.
7. Поднимание прямых ног на стенке.
8. Из вися стоя, согнувшись, спиной к стенке, поднимание прямых ног в вис прогнувшись.
9. Лазание по канату.
10. Отжимание в упоре лежа.
11. Отжимание в упоре на брусьях.
12. Из упора присев, выпрыгивания вверх прогнувшись.
13. Стоя на коленях, прямым телом, отклониться назад до касания головой пола.
14. Бег на дистанцию 20-25 м.

Упражнения на батуте

1. Вертикальные прыжки с взмахом рук с увеличением высоты и последующая остановка на сетке.
2. Прыжки в группировке, согнувшись и ноги врозь.
3. Приземления на сетку:
 - а) на колени
 - б) в сед
 - в) на живот
 - г) на спину

5	Фляки назад в статическое положение согласно таблице трудности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	Стойка силой из угла ноги врозь	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Стойка силой из угла-узкоручка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	Крокодил на 1 руке		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	Стойка на руках с маха	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	На стоялке угол-узкоручка, переход в крокодил	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Акробатика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1	Переворот вперед сальто вперед группированное	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2	Переворот вперед в темпе сальто вперед согнувшись			x	x	x	x	x	x	x	x	
3	Рондат фляк сальто назад группированное	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4	Рондат фляк сальто назад прогнувшись		x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5	Рондат сальто назад группированное на колено	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6	Рондат сальто назад прогнувшись на колено	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7	Боковое маховое сальто на колено		x	x	x	x	x	x	x	x	x	
8	Переднее маховое сальто вперед	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
9	Рондат сальто назад прогнувшись с поворотом на 180				x	x	x	x	x	x	x	
	Батут	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1	8/4 группированное сальто вперед	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	8/4 группированное сальто вперед согнувшись				x	x	x	x	x	x	x	x
3	8/4 группированное сальто назад	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	8/4 сальто назад согнувшись				x	x	x	x	x	x	x	x

Практический материал по ОФП и СФП и других видов спорта

Общая физическая подготовка

Примерные общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками, сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Дополнительные движения туловищем (пружинящие) вперед, в сторону. Круговые движения туловищем. Из положения лежа лицом вниз прогибание в различных условиях опоры. Из положения лежа на спине — поднимание туловища, не отрывая ног от пола, поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ногой из различных исходных положений (стойки) в различных направлениях.

Приседания на обеих ногах и на одной ноге. Выпады вперед, назад, в сторону и пружинящие движения в выпадах.

Прыжки на обеих ногах и на одной ноге: на месте и в движении.

Движения ногами в 1—2—3-й позициях с опорой руками о стенку.

Упражнения для всего тела. Различные сочетания движений: ногами, туловищем, руками во всех направлениях, с изменением исходных положений.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба — ноги врозь над скамейкой, окрестным шагом (перешагивание), одна нога на скамейке, другая на полу. Одна нога на скамейке, другая на полу — перепрыгивание влево вправо. Прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку, с различными движениями руками.

Из положения седа на скамейке поперек: наклоны влево, вправо, повороты налево, направо. Седы углом. Из положено седа продольно седы углом из седа на полу с опорой о скамейку, упор лежа сзади, то же с опорой ногами о скамейку. Из упора лежа о скамейку сгибание и выпрямление рук.

Упражнения на гимнастической стенке. Из виса спиной к стенке: поочередное поднимание силой и махом согнутых и прямых ног до виса углом или согнувшись и медленное или быстрое их опускание в вис.

Из стойки на одной, другая на рейке: наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Стоя спиной к стенке с поочередными перехватами руками наклоны вперед.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках спиной к стенке, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост, или прогиб на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из виса стоя согнувшись сзади, толчком ног или силой — вис прогнувшись. Из положения лежа на спине хватом за первую рейку сгибаясь или прямым туловищем стойка на лопатках, опусканием вперед исходное положение.

Стоя боком, лицом к стенке приседание на обеих ногах или на одной, другую вперед, в сторону, назад.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, ноги вместе, согнув ноги назад. Из положения лежа на спине или сидя зацепившись носком за нижнюю рейку, наклоны вперед с захватом за ноги или без захвата с переходом в исходное положение.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны с палкой — вперед, назад, в стороны в различных стойках. Выпады вперед, в сторону, палка горизонтально над головой или за голову.

Повороты туловища, палка за головой. Вкручивание и выкручивание палки. Перемахи одной ногой через палку вперед и назад.

Из седа перемахи одной и двумя ногами вперед и назад. Из стойки, палка горизонтально внизу — прыжком перемахи палки вперед и назад. Упражнения в асимметричных положениях палки (к плечу, к бедру и т. д. и их перенос).

Упражнения с набивными мячами (1-3 кг.). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами с различными движениями ногами, туловищем, руками.

Броски мяча вверх и ловля без поворотов и с поворотами. Перебрасывание мяча вдвоем различными способами: снизу обеими руками, толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском из-за головы, через голову, снизу между ног, из различных исходных положений и стоек. Сочетание бросков и катаний мяча вдвоем из различных положений: стоек, стоек на коленях, седов.

Подбрасывание мяча ногами вперед, назад, через плечо с последующей ловлей руками. Эстафеты с передачей и бросками мяча.

Упражнения со штангой (мужчины). Вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена.

Взятие штанги на грудь, выталкивание штанги от груди. Приседания со штангой на плечах, ходьба со штангой на плечах, приседания со штангой на груди и на плечах. Выпрыгивание со штангой на плечах.

Упражнения с короткой скакалкой. Прыжки, вращая скакалку вперед, назад, сбоку. То же с промежуточными прыжками. Прыжки на обеих и на одной ноге, другую вперед, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки с ноги на ногу, то же с промежуточными прыжками на одной, другую согнув вперед. Промежуточные прыжки с поворотами на 180°, вращая скакалку вперед и назад. Прыжки с двойными, тройными вращениями скакалки. Эстафеты со скакалкой.

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта с увеличением скорости и изменением частоты шагов. Бег на короткие дистанции 30, 50, 70 метров. Чередование ходьбы и бега на дистанциях 400, 600, 800 метров.

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах попеременным и одновременными способами.

Плавание. Для не умеющих плавать — обучение технике плавания способами: брасс, кроль, на боку, для умеющих плавать — совершенствование избранного способа.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис, бадминтон (по выбору). Подвижные игры с включением бега, прыжков, метания мячей и других предметов, переноска тяжестей и др. Эстафеты: преодоление полос препятствий из гимнастических снарядов.

Туризм. Пешие и лыжные загородные прогулки, походы-прогулки.

Группы спортивного совершенствования и спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта).

Равновесия и шпагаты: равновесие на одной с наклоном, другая нога назад выше уровня головы. Равновесие на правой (левой) в сторону с захватом и без захвата. Равновесие шпагатом. Равновесие шпагатом правой, левой, фронтальный, фронтальный с наклоном вперед, с захватом и без захвата.

Кувырки: кувырок назад прогнувшись (через плечо, голову с прямыми руками). Кувырок назад в стойку на руках держать то же, но с переходом в стойку на одной руке. Кувырок назад через стойку на руках с поворотами плечом назад и вперед. Кувырок назад через стойку на руках с перемахом в шпагаты (правой, левой, фронтальный), в упор лежа сзади. Рондат, прыжок назад прогнувшись с поворотом кругом и кувырок вперед.

Стойки: стойка силой, прогнувшись, с прямыми руками, ноги врозь и вместе. Стойка силой, прогнувшись, с согнутыми и прямыми руками. Стойка прыжком вперед, полупереворотом назад. Стойка на широко разведенных руках. Стойка на одной руке. Переворот в сторону в стойку

на одной руке. Горизонтальные упоры на локте, на прямых руках. Из бокового равновесия силой стойка на одной руке (держать).

Полуперевороты: вперед в стойку на руках, на предплечьях. Вперед со стойки на руках подъем разгибом в сед, назад в стойку на голове и руках; то же на руках и опускание в упор лежа. Подъем разгибом то же с перекатом на грудь; то же с поворотом в упор лежа сзади.

Перевороты: влево, вправо, в стойку с широко разведенными руками. То же в сторону и высокое боковое равновесие, вперед с разбега и темпового подскока на обе и одну ногу, со сменой ног: то же толчком двумя. Прыжок с рук на ноги и прыжком переворот вперед, толчком одной и двумя. Прыжок согнувшись в стойку на руках; то же с поворотом на 90 и 180°.

Прыжок согнувшись в стойку на руках с поворотом на 90 и 180°. Один и несколько переворотов подряд с опорой на обе и одну руку. Из стойки на руках — прыжок (курбет) с перемахом в шпагат. Прыжок назад с поворотом и переворот вперед на одну или обе ноги. Рондат и серия переворотов назад. Переворот назад в стойку на руках. Переворот в сторону в шпагат (правой, левой). Переворот назад, прыжок вверх (вальсет и переворот вперед на две или одну ногу.

Сальто: с места назад то же в сторону, с 2 - 3 шагов разбега вперед, с разбега вперед на одну и две. Переворот вперед и сальто вперед на одну или две. Рондат, серии переворотов назад и сальто в различных сочетаниях. Сальто в группировке с разгибанием в упор лежа. С разбега полеткувырок и сальто вперед. Переворот в сторону и сальто в сторону. Рондат с поворотом и сальто в сторону. Рондат и сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Прыжок с рук на ноги (курбет) и сальто назад. Рондат, сальто назад с поворотом и сальто вперед на две или одну ногу, то же после приземления рондат и соединения переворотов и сальто. Рондат, 2—3 сальто согнувшись (темповые). Сальто вперед прогнувшись с последовательным приземлением на одной. Переворот с поворотом, сальто прогнувшись с поворотом на 360° и более.

Прыжки с пружинного трамплина с места и с разбега. Прыжки с поворотами на 180° и более. Прыжки согнувшись, прогнувшись через веревочку или планку, то же с поворотами на 180° и более. Сальто вперед, в группировке, согнувшись, прогнувшись, то же с поворотами на 180° и более. Затяжные сальто вперед (с разбега) и назад с места. Двойное сальто вперед. С разбега сальто в сторону.

Прыжки на батуте: повторение ранее усвоенных прыжков с различными положениями рук и ног: приземления на сетке: на колени, в сед, полуперевороты в положение лежа на животе и на спине, приземление на место отталкивания. Прыжки с поворотами на 180° и более: то же с колен и из села. Полуобороты с поворотами: из села с поворотом на живот, вперед на спину то же с вращением на 360°. Полуобороты с переворачиванием через голову — вперед: согнувшись и в группировке, с колен, с ног, то же на спину и в сед, то же с живота, со спины назад на живот, с ног назад прогнувшись на живот. Сальто вперед, назад, в стороны с места и прыжками с высоким вылетом. Сальто прогнувшись, то же с поворотами на 180° и более. Двойное сальто вперед и назад.

Примерные соединения

1. Переворот назад на согнутые руки — перекаат назад в упор на колени, в темпе прыжок в полуприсед, переворотом, сальто назад.
2. С разбега сальто вперед на одну, рондат, переворот назад, сальто назад.
3. Рондат, переворот назад. сальто назад согнувшись с поворотом переворот вперед на одну.
4. Рондат, прыжок назад с поворотом кругом и сальто вперед, на одну - переворот на две.
5. Рондат. переворот назад, сальто назад согнувшись, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360°.
6. Рондат, переворот назад, сальто прогнувшись с поворотом на 360°.
7. Сальто вперед на одну, рондат. переворот назад, сальто прогнувшись с поворотом на 720°.
8. Рондат, 2 переворота назад, двойное сальто назад.
9. Рондат, 2-3 сальто назад согнувшись (темповые).

10. Рондат, прыжок с поворотом кругом и сальто вперед на одну, рондат, переворот назад, сальто прогнувшись.
11. Рондат, 2 сальто в сторону согнувшись.
12. То же с широко разведенными ногами.

Нормативы технической подготовки

1. Прыжок с рук, 1—2 переворота назад, сальто назад (оценка из 10 баллов).
2. Темповый подскок, 2 переворота назад, сальто назад с поворотом на 360° вращение выше уровня головы — 10 баллов, 9 баллов — на уровне головы, 8 баллов — на уровне плеч (с учетом скорости вращения пируэта).
3. С 2-3 шагов сальто вперед согнувшись (для мастеров спорта), рондат, переворот назад, сальто согнувшись, переворот назад, сальто назад с поворотом на 360° (для мастеров спорта). Для кандидатов в м/сп. сальто назад прогнувшись (оценка по 10-балльной системе).
4. С 3—4 шагов сальто вперед прогнувшись. прыжок прогнувшись. кувырок, вперед, прыжок с поворотом кругом. переворот назад в шпагат (оценка по 10-балльной системе).
5. Рондат, переворот назад сальто назад с поворотом (твист), переворот назад — сальто назад с поворотом на 360° (оценка по 10-балльной системе).
6. Рондат, 2-3 переворота назад, двойное сальто назад. Оценивается высота взлета, скорость вращения и точность приземления.
7. Сальто вперед, рондат, переворот назад, сальто назад с поворотом на 540°, прыжок прогнувшись.
8. Сальто вперед с поворотом на 360°, рондат, 2 переворота назад, сальто назад с поворотом на 360°.

Обязательное и произвольное упражнения классификационной программы соответствующего разряда.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спортивная акробатика».

Влияние физических качеств и телосложения обучающихся по виду спорта «спортивная акробатика» велико, поэтому они имеют большое значение при отборе спортсменов и их дальнейшей подготовке. Уровень влияния этих качеств определен в таблице № 10.

Таблица № 10

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности (быстрота)	2
Мышечная сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	1

Условные обозначения:

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

4.3.1. ПРИЕМНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"

Сроки: май текущего года; дополнительно: август текущего года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост").	с	не менее	
			5	-

	Фиксация положения			
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег	с	9,3	9,5
2. Нормативы общей физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
При поступлении на обучение учебно-тренировочного этапа иметь спортивный разряд не ниже 1 юношеского				

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ
СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+11
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
			48	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

4.3.2. ТЕКУЩАЯ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

НОРМАТИВЫ

выполнения требований текущей и промежуточной аттестации ГНП 1 г.о. отделения спортивной акробатики

№	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	6,6	6,7	6,7	6,8	6,8	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	125	120	120	115	115	110
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	4	3	3	2	2	1
4.	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)	15-16	13-14	13-14	11-12	12	10
5.	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	13-14	11-12	11-12	8-10	10	8
6.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев)	9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0

	рук не более 50 см). Держать не менее 5 сек. Оценивается в баллах.						
7.	Удержание равновесия на одной ноге (сек.)	15	15	12	12	10	10
Спортивный разряд		3 юношеский разряд/2 юношеский					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации ГНП 2 г.о.
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	6,5	6,6	6,6	6,7	6,7	6,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	125	120	120	115
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	5	4	4	3	3	2
4.	Подъем туловища, лежа на спине, за 30 сек. (кол-во раз)	19	14	17	12	15	10
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	34	24	32	22	30	20
6.	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
7.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
8.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	14	14	12	12	10	10
9.	Упражнение «мост» И.П. - основная стойка, наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (держат 5 сек.). Оценивается в баллах	9,0	9,2	8,8	9,0	8,5	8,7
10.	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоянках (сек.)	10	8	8	6	6	4
Спортивный разряд		1 юношеский разряд					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации УТГ 1 г.о.
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	130	130	125	125	120
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	6	5	5	4	4	3
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	23-26	16-20	17-22	11-15	16	10
5.	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (раз)	7	7	6	6	5	5
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	34-35	24-25	31-33	21-23	30	20
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах)	9,2	9,5	9,0	9,2	8,5	8,8
9.	Удержание равновесия на стопе одной ноги , другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	14	14	12	12	10	10
10.	Упражнение «мост» И.П - основная стойка наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 5сек.) в баллах	9,0	9,3	8,8	9,0	8,5	8,8
11.	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стояках (сек.)	15-16	13-14	13-14	11-12	12	10
Спортивный разряд		1 юношеский разряд					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и итоговой аттестации УТГ 2 г.о.
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 20 м (сек.)	5,7	5,8	5,8	5,9	5,9	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	135	135	130	130	125
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	7	6	6	5	5	4
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	26-27	17-20	22-25	13-16	22	12
5.	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	8	8	7	7	6	6
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	37	27	35	25	33	23
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах)	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
9.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	17	17	15	15	13	13
10.	Упражнение «мост» И.П - основная стойка наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 5сек.) в баллах	9,0	9,3	8,8	9,0	8,5	8,8
11.	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоянках (сек.)	17-18	16-17	15-16	13-15	14	12
3 спортивный разряд							

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации УТГ 3 г.о.
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,7	5,7	5,8	5,8	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	145	140	140	135	135	130
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	9	8	8	7	7	6
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	28-29	19-22	24-27	15-18	24	14
5.	И.П. стоя прогнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	9	9	8	8	7	7
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	40	30	37	27	35	25
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
9.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	18	18	17	17	16	16
10.	Упражнение «мост» И.П -основная стойка наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 5сек.) в баллах	9,2	9,5	9,0	9,3	8,8	9,0
11.	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоялках (сек.)	19-20	17-18	17-18	15-16	16	14
2 спортивный разряд							

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации УТГ 4 г.о.
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,6	5,6	5,7	5,7	5,8

2.	Прыжок в длину с места (см)	150	145	145	140	140	135
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	11	10	10	9	9	8
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	28-29	19-22	24-27	15-18	24	14
5.	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	10	9	9	8	8	7
6.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (раз)	43-45	33-35	38-42	28-32	37	27
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах)	9,4	9,6	9,2	9,4	9,0	9,2
8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 сек.) Оценивается в баллах)	9,4	9,6	9,2	9,4	9,0	9,2
9.	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	18	18	17	17	16	16
10.	Упражнение «мост» И.П -основная стойка наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 5сек.) в баллах	9,5	9,8	9,2	9,5	9,0	9,2
11.	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоянках (сек.)	19-20	17-18	17-18	15-16	16	14
1 спортивный разряд							

НОРМАТИВЫ

**выполнения требований текущей и промежуточной аттестации УТГ 5 г.о.
отделения спортивной акробатики**

№	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,4	5,5	5,5	5,6	5,6	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	145	145	140	140	135
3.	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во раз)	12	11	11	10	10	8
4.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	26	22	24	20	22	18

5	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	11	10	10	9	9	8
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	44-45	34-35	41-43	31-33	40	30
7.	Шпагат продольный (фиксация в сек.)	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
8.	Шпагат поперечный (фиксация в сек.)	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
9	Упражнение «мост» И.П - основная стойка наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 5сек.) в баллах	9,0	9,3	8,8	9,0	8,5	8,8
10	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек.)	18	18	17	17	16	16
11	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоялках (сек.)	19-20	17-18	17-18	15-16	16	14
1 спортивный разряд / КМС							

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации ГССМ (КМС)
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,4	5,3	5,5	5,4	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	165	155	160	150
3.	Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	12	11	11	10	10	8
4.	Стойка на руках на гимнастическом ковре	17	10	16	9	15	8
5.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	25-26	21-23	21-24	18-20	20	17
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	46-49	36-39	41-45	31-35	40	30
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0

8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах)	9,2	9,5	9,0	9,2	8,8	9,0
Спортивный разряд		КМС					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа					

НОРМАТИВЫ
выполнения требований текущей и промежуточной аттестации ГССМ (МС)
отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,2	5,2	5,4	5,3	5,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	175	165	170	160
3.	Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	15	11	13	10	11	9
4.	Стойка на руках на гимнастическом ковре	12-13	12-13	10-11	10-11	9	9
5.	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	27-28	23-24	24	21	22	19
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	50	40	47	37	45	35
7.	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах	9,5	9,8	9,2	9,7	9,0	9,5
8.	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек.) Оценивается в баллах)	9,5	9,8	9,2	9,7	9,0	9,5
Спортивный разряд		МС					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа					

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.

- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка композиций под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в вися на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.

- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.

- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

- сальто вперёд в группировке, согнувшись.

- сальто назад в группировке, согнувшись.

- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка

- кувырки вперёд и назад.

- перевороты вперёд, назад, боком.

- рондат (переворот боком).

- фляк.

- связка: рондат – фляк.

- сальто вперёд с разбега.

- сальто назад с места с помощью тренера.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

- составление и отработка композиций под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперёд в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).

- переворот-сальто вперёд в группировке, согнувшись - прогнувшись.

- перевороты назад (серия).

- рондат – фляк – сальто назад.

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Батутная подготовка

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперед и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперед, сальто вперед (серия)
- переворот-сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Интернет-ресурсы: источник – компьютерные технологии;

1. Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации; [http\| base.garant.ru](http://base.garant.ru)
2. ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ; [http\|Consultant.ru](http://Consultant.ru)
3. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта»; [http\| Consultant.ru](http://Consultant.ru)
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки от 24.10.12г № 325; [http\|audar-info.ru](http://audar-info.ru)
5. Федеральный государственный стандарт по спортивной гимнастике; Приказ Минспорта РФ № 691 от 30.08.2013; [http\|docs.cntd.ru](http://docs.cntd.ru)
6. Приказ от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530); [http\|garant.ru](http://garant.ru)
7. Приказ от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
8. Приказ от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522); [http\|garant.ru](http://garant.ru)
9. Типовое положение о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504); [http\| Consultant.ru](http://Consultant.ru)

5.2. Список литературы:

1. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки, М., 1985.
2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина, М.,1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, М.,1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике, М., 1984
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, М., 1987
6. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
7. Успешность деятельности тренера, «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12