



Российская Федерация  
Ханты-Мансийский автономный округ- Югра  
Тюменская область  
г. Мегион  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»

Утверждено  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»

МБУ ДО В.А. Панфиленко  
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» 2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Спортивная акробатика

Авторы программы: Харьковских С.В.,  
Харьковских Св.В., Дменова Ю.В.  
Срок реализации: 2016 - 2017 гг

Мегион 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Характеристика вида спорта.

#### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (материал).

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Продолжительность этапов спортивной подготовки

2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

2.5. План на 44 недели тренировочных занятий

2.6. Навыки в других видах спорта

2.7. Требования по переводу и зачислению в группы по этапам подготовки.

2.8. Теоретическая подготовка

2.9. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

2.10. Инструкторская и судейская практика

2.11. Хореографическая подготовка

#### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организационно-методические указания.

3.2. Техника безопасности в учебно-тренировочном процессе.

3.3. Этапы и основные задачи многолетней подготовки.

3.4. Методическое обеспечение тренировочного процесса.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

4.1. нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах.

4.2. нормативы специальной физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах.

4.3. Оценка уровня физической подготовленности спортсменов в баллах.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, перечень информационного обеспечения

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание тренировочного процесса на отделении спортивной акробатики МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

- Закон РФ «Об образовании»,
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей,
- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Проект Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика
- Устав МБОУ ДОД «ДЮСШ №1»

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

В этапах спортивной подготовки выделяют периоды:

- Этап начальной подготовки
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства

Спортивная акробатика — один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Ею занимаются, в основном, дети и молодежь, хотя существуют и формы и содержание — доступные различным возрастам.

Акробатика относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, и если иметь в виду высшие уровни квалификации, то они, конечно, предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Вместе с тем, они адресуются людям, многие из которых на данный момент не имеют должной подготовленности и поэтому мастерство могут рассматривать лишь как желаемую, но очень отдаленную цель, а занятия акробатикой на данном этапе — как средство удовлетворения своих желаний и постепенной подготовке к высшим достижениям.

Но и просто, не имея в виду высшее мастерство и достаточно правильно оценивая свои возможности, — как форму психофизического совершенствования, которая может принести удовольствие. Богатый арсенал средств акробатики позволяет широкий выбор.

Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков. Как и описанные выше упражнения на гимнастических снарядах, в акробатике они требуют высоких уровней проявления физических качеств, связаны с большим риском (а значит, необходимы уже на более низких квалификационных уровнях определенный волевой настрой, смелость, настойчивость), исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям более высок и конкретнее выражен, а значит, и та же вестибулярная устойчивость уже должна быть развита хотя бы так, чтобы выполнять вращательные упражнения базового цикла.

Однако сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: индивидуальные, парные и групповые.

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

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Характеристика вида спорта

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

### **Задачи этапа 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.

### **Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):**

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

### **Задачи этапа спортивного совершенствования:**

- 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.

### **Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Программа разработана для детей и подростков в возрасте от 6 лет и старше. Учебный план разработан на 44 недели.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	6	15
	2-й	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	8	10
	2-й	8	9
	3-й	8	8
	4-й	9	7
	5-й	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	10	5
	2, 3-й	11	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	13	4

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей на отделение акробатики, требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения спортивной акробатики; В данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Методическая часть содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП для представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. хореографическую подготовку,
2. индивидуальную акробатическую подготовку,
3. парно-групповую акробатическую подготовку

и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

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		
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28	22 - 28,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5	4,5 - 6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44	39 - 45
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4	1,25 - 2,5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5 - 1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5 - 1

### 2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика

Виды 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	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3

Основные	-	3	3	3	2	2
Главные	-	1	1	1	2	2

**2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, разрядные нормативы для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)	Разрядные нормативы
СОГ	Весь период	6	15	ОФП
Этап начальной подготовки	1-й	6	15	ОФП
	2-й	7	12	3-ю.р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	8	10	2-ю.р.
	2-й	8	9	1-ю.р.
	3-й	8	8	3сп.р.
	4-й	9	7	2сп.р.
	5-й	9	6	1сп.р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-й	10	5	50%КМС
	2, 3-й	11	5	КМС 50% МС
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	13	4	МС

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

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Минимальный возраст занимающихся 6 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

## 2.4. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
			До двух лет		Свыше двух лет					
Количество часов в неделю	6	9	12	16	18	20	22	24	28	28
Общее количество часов в год	264	396	528	704	792	880	968	1056	1,232	1,232

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (утг-1) подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

<\*> На этапе начальной подготовки не проводятся

## 2.6. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Акробатические упражнения широко применяются на занятиях различными видами гимнастики, так как они способствуют развитию ряда важных для гимнаста качеств (особенно быстроты и ловкости, смелости и решительности) и помогают быстрее овладеть специальными упражнениями.

Акробатические упражнения применяются также на занятиях основной гимнастикой как средство общей и специальной физической подготовки занимающихся.

Последнее время и в спортивной гимнастике уделяется большое внимание акробатическим упражнениям. В занятия включаются преимущественно динамические упражнения, овладение которыми улучшает способность к быстрым движениям и помогает усвоить технику сложных упражнений на снарядах (особенно сосококов). Кроме того, акробатические элементы включаются в вольные упражнения, делают их более сложными и интересными по композиции.

Акробатические упражнения являются обязательной составной частью художественной гимнастики.



В отдельных видах спорта акробатические упражнения помогают спортивному совершенствованию спортсменов.

В прыжках в воду подготовительные упражнения на суше в основном состоят из акробатических упражнений.

Прыгуны с шестом, чтобы научиться переходить через планку, в качестве подготовительных и подводящих упражнений используют кувырки, перевороты, перевороты с поворотом, сальто, стойки и т.п.

В тренировке метателей копья используются акробатические упражнения, помогающие метателю овладеть необходимым ритмом движений при броске с места и сочетать разбег с броском.

В волейболе техника приема низкого мяча построена на акробатических перекатах и кувырках.

В фигурном катании на коньках для лучшего овладения различными прыжками на льду, связанными с поворотами, при тренировке в зале применяются отдельные акробатические упражнения.

В различных видах танцев широко используются акробатические элементы и упражнения (поддержки, хваты, равновесия, соскоки и т.д.).

Во всех видах борьбы, в боксе, в тренировке лыжника и многих других видах спорта также применяются акробатические упражнения.

Они улучшают общую и специальную физическую подготовку спортсменов, способствуют быстрейшему совершенствованию важных физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. Помимо этого, простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки) применяются в различных видах спорта для самостраховки при падениях.

## **2.7. ТРЕБОВАНИЯ ПО ПЕРЕВОДУ И ЗАЧИСЛЕНИЮ В ГРУППЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ**

Перевод учащихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки или разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП или разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

## **2.8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи – рекомендуется обсуждать с фельдшером МБОУ ДОД ДЮСШ.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлена в таблице.

## **2.9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

### **Этап начальной подготовки.**

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **Учебно-тренировочный этап.**

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

### **Этап спортивного совершенствования**

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судьи и судей. Решение этих задач целесообразно начинать в группах обучения свыше 2 лет на учебно-тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. К этому времени учащиеся должны овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией, командным голосом для построения, сдачи раппорта, знаниями для проведения ОРУ; основными методами построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а так же правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Спортсмены должны уметь подбирать упражнения для самостоятельной разминки, технически грамотно демонстрировать приемы, уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Спортсмен должен знать правила соревнования по спортивной акробатике, права и обязанности спортсмена, обязанности судей, способы судейства, замечания.

Необходимо изучить требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Спортсмены после необходимой теоретической подготовки должны участвовать в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, помощника судьи.

## 2.10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве помощников судьи и судей. Решение этих задач целесообразно начинать в группах обучения свыше 2 лет на учебно-тренировочном этапе обучения.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. К этому времени учащиеся должны овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией, командным голосом для построения, сдачи раппорта, знаниями для проведения ОРУ; основными методами построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, у занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а так же правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполняемого упражнения. Спортсмены должны уметь подбирать упражнения для самостоятельной разминки, технически грамотно демонстрировать приемы, уметь проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Спортсмен должен знать правила соревнования по спортивной акробатике, права и обязанности спортсмена, обязанности судей, способы судейства, замечания. Необходимо изучить требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Спортсмены после необходимой теоретической подготовки должны участвовать в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, помощника судьи.

## 2.11. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

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

всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

- **Этап углубленной тренировки** (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

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

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

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

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены в акробатике через 4-5 лет достигают 1 взрослого разряда, через 5-7 лет – кандидатов в мастера спорта, через 7-8 лет – мастера спорта, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занятий акробатикой.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

#### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		

Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце УТЗ. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

### 3.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Для предотвращения травм на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать основные положения:

1. проводить общую разминку на высоком качественном уровне,
2. соблюдать последовательность в обучении,
3. знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося,
4. учитывать возрастные и половые особенности занимающихся,
5. не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ,
6. следить за регулярностью прохождения медосмотра учащимися,
7. применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке,
8. использовать инвентарь и оборудование по назначению,
9. следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколе соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп УТГ до 2-х лет, свыше 2-х лет и групп СС.

Перевод учащихся производится строго по этапам подготовки. Требования по переводу и зачислению на этапы подготовки и в группы следующего года обучения утверждаются приказом директора.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки проводится на основе решения тренерского (педагогического) совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП или разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению педагогического совета могут продолжать обучение на том же этапе подготовки.

### 3.3. ЭТАПЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### *Методические указания.*

В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

#### Первый год подготовки

##### 1. ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- подвижные игры.

##### 2. СФП

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

#### 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 3.1 Хореография.

##### 3.2 Акробатические упражнения:

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

##### 3.3 Соединения:

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



## Второй год подготовки

### 1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- подвижные игры

### 2. СФП

- повторение программы 1 года обучения,
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).
- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

### 3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 3.1 Хореография.

#### 3.2 Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед прыжок с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

#### 3.3 Соединения:

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

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной специализации)**

### *Методические рекомендации*

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

### **Основные задачи тренировочного этапа:**

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.
- совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

### **Первый год подготовки**

(Практические занятия)

#### 1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: челночный бег (3x10), прыжки в длину с места, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);
- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

#### 2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги.

#### 3. Техническая подготовка:

##### 3.1 Хореография.

##### 3.2 Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед.

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

##### 3.3 Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

### **Второй год подготовки**

(Практические занятия)

#### 1. ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,
- легкоатлетические упражнения: челночный бег (3x10), прыжки в длину с места, запрыгивания на возвышения,

#### 2. СФП

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

#### 3. Техническая подготовка

##### 3.1 Хореография.

### 3.2 Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов.
- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

### 3.3 Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

#### **Третий год подготовки** (Практические занятия)

#### 1.ОФП

- легкоатлетические упражнения: челночный бег (3x10), прыжки в длину с места, запрыгивания на возвышения,
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,
- упражнения с отягощением;
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжкам.

#### 2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

#### 3. Техническая подготовка.

##### 3.1 Хореография.

##### 3.2 Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перекидка вперед со сменой ног;
- боковое равновесие;
- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

### 3.3 Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы

#### **Четвертый - пятый год подготовки** (Практические занятия)

#### 1.ОФП

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

двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;  
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

## 2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

## 4. Техническая подготовка.

### 3.1 Хореография.

3.2 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

## ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### *Методические указания*

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

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже первого спортивного разряда.

### **Программный материал** (Практические занятия)

#### 1. ОФП

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

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

#### 2. СФП

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

#### 3. Техническая подготовка.

##### 3.1 Хореография

3.2 Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС

### **3.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в акробатике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и мастерством тренера, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

- Рациональным планированием тренировочного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;

- Сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;

- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Основная задача отделения акробатики – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд России, округов, городов. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка акробатов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку спортсменов высокой квалификации;

- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов-общественников и судей по акробатике.

#### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

##### 4.1.Общая физическая подготовка

Баллы	Чел. бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Сгиб- разгиб за 20 сек	Поднимание ног на гимнастическ ой стене	отжимание в упоре лежа за 20 сек	подтягивание
10	7.4 – 7.5	220	20	20	25	15
9.5	7.6 – 7.7	215	19	19	24	14
9.0	7.8 - 8.2	210	18	18	23	13
8.5	8.3	205	17	17	22	12
8.0	8.4 – 8.5	200	16	16	21	11
7.5	8.6	195	15	15	20	10
7.0	8.7 – 8.8	190	14	14	19	9
6.5	8.9	185	13	13	18	8
6.0	9.0	180	12	12	17	7
5.5	9.1 – 9.2	175	11	11	16	6
5.0	9.3 – 9.5	170	10	10	15	5
4.0	9.6 – 9.8	160	9	9	14	4
3.0	9.9 – 10.2	150	8	8	13	3
2.0	10.3 – 10.6	140	7	7	12	2
1.0	10.7 – 11.2	130	6	6	11	1

##### **Методические указания по выполнению контрольных упражнений по ОФП:**

**Бег 3 по 10 м** - выполняется с высокого старта, проводится в спортивном зале; спортсмену даётся две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места** - выполняется толчком двумя ногами, спортсмену дается две попытки, засчитывается лучший результат.

**Сгибание/ разгибание туловища** – выполняется из положения лежа на спине, выполняется с прямыми руками и ногами. Необходимо пальцами рук коснуться пальцев ног. Оценивается по количеству выполненных раз за 20 секунд.

**Поднимание ног на гимнастической стенке** - – выполняется из положения виса на стенке, выполняется с прямыми руками и ногами. Оценивается по количеству выполненных раз.

**Сгибание/ разгибание рук в упоре лежа** – выполняется без прогиба в спине. Оценивается по количеству сделанных разгибов за 20 секунд.

**Подтягивание** – выполняется из виса на перекладине до касания перекладины подбородком.

#### 4.2. Специальная физическая подготовка

Баллы	Угол (держать сек)	Мост	Шпагаты в трех положениях (средний балл)	Пистолет на левой ноге (кол-во раз за 15 сек)	Пистолет на правой ноге (кол-во раз за 15 сек)	Наклон вперед из положения стоя, со скамейки, ноги вместе (см ниже уровня)
5.0	свыше 25 сек	Ноги и руки прямые плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра плотно прилегают к полу	10	10	16 – 20
4.0	17- 25 сек	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	7- 9 раз	7 - 9 раз	11 – 15
3.0	11 -16 сек	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Голени прилегают к полу, ноги разведены до 170 градусов	4 – 6 раз	4 – 6 раз	6 – 10
2.0	6 -10 сек	Ноги слегка согнуты в коленях, плечи отклонены от вертикали на 45 градусов	Ноги разведены до 145 градусов и касаются лодыжками пола	2 – 3 раз	2 – 3 раз	1 – 5
1.0	До 5 сек	Ноги сильно согнуты в коленях, плечи отклонены более 45 градусов	Ноги согнуты, разведены менее чем на 145 градусов	1 раз	1 раз	-5 – 0

4.3 Оценка уровня физической подготовленности спортсменов в баллах по таблицам 4.1 и 4.2.

Этап обучения	Виды контрольных испытаний		Общий балл
	ОФП	СФП	
НП 1	6 – 12	12	18
НП 2	12 – 18	15	27
УТ 1	18 – 24	16	34
УТ 2	24 – 30	18	42
УТ 3	30 – 36	20	50
УТ 4	36 – 42	22	58
УТ 5	42 – 48	24	66
СС -1	48 – 54	28	76
СС-2	54 – 60	30	84

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся в конце года должны пройти контрольно-переводные испытания и набрать необходимую сумму баллов.

### Список литературы, перечень информационного обеспечения

1. Акробатика. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР Авторы: Анцупов, Филимонова-1991
2. Классификационная программа по спортивной акробатике 2006 – 2010 г. Давыдов, Винников.
3. Введение в мир спортивной акробатики на начальном этапе подготовки. Ленякина Е.И.-2001г.
4. Предварительная спортивная подготовка юных акробатов на начальном этапе. Березуцкая, Кошакова -2007г.
5. Подготовка парно – групповых составов в спортивной акробатике на этапе спортивного совершенствования. Березуцкая, Пушилин -2009г.
6. Советы тренерам. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
7. Письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК – 02-10/3685(Д) « Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
9. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
10. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
14. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
15. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12