


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел»

Согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 4 от « 30 » 06 2017 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
В.А.Панфиленко
Приказ № 206 от « 01 » 06 2017 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа
по спортивной акробатике

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап спортивного совершенствования - без ограничений

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Харьковских С.В.

Мегион 2017

Содержание

I	Пояснительная записка	3
II	Учебный план	6
2.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Структура учебного плана тренировочных занятий	8
III	Методическая часть	8
3.1	Организационно-методические особенности спортивной подготовки в спортивной акробатике	8
3.2	Содержание программного материала	12
3.3	Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой	19
3.4	Воспитательная работа и психологическая подготовка	21
IV	Система контроля и зачетные требования	22
V	Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки по спортивной акробатике	27
VI	Перечень информационного обеспечения программы	29
	Приложение 1. Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения	30
	Приложение 2. Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения	31

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» (далее ДЮСШ «Вымпел») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014г. №1105 «Об утверждении Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спортивной акробатике»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивной акробатике,

- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 — 18 лет.

Период освоения программы – ориентировочно 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения — балансовое, вольтижное и комбинированное.

Специфику подготовку спортсменов в виде спорта спортивная акробатика определяет ряд признаков:

1. Прежде всего это проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).
2. Современная спортивная акробатика отличается не только высочайшей сложностью упражнений, но и большими объёмами тренировочных нагрузок. Это связано с необходимостью доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижения на этой основе высокой надежности технических действий. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях, для отработки которых требуется много времени.
3. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.
4. В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой

начинают с 4-5 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-11 годам. До этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Этой цели служит этап начальной подготовки, основная задача которого – укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие.

Средства решения этих задач в принципе ничем не отличаются от средств других видов спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особое место на начальном этапе занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Второй этап подготовки начинается с 9-11 лет у девочек и с 10-12 лет у мальчиков. Такие начальные сроки спортивной специализации создают условия для достижения высокого спортивного мастерства в акробатике к 16-19 годам у юношей и к 14-16 годам у девушек.

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

Программа рассчитана на долгосрочное обучения и включает 3 этапа подготовки:

- этап начальной подготовки - срок обучения 3 года,
- тренировочный этап (период базовой подготовки) — срок обучения — 2 года,
- тренировочный этап (период спортивной специализации) — срок обучения — 3 года,
- этап совершенствования спортивного мастерства — срок обучения — без ограничений.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы юноши/дев. (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3 года	7/6	15-12
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация 2 года	9/8	10-12
	Углубленная специализация 3 года	10/9	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без	11/10	2-6

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 44 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

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

Содержание занятий	НП		УТГ		СС
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	Весь период
Общая физическая подготовка	35	33	26	19	15
Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика)	35	32	29	28	20
Техническая подготовка (парно-групповая акробатика)	25	30	40	45	54
Тактическая, теретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3	5	8
Всего часов в год:	258	387	602	860	1204

2.2. Структура учебного плана тренировочных занятий отделения спортивной акробатики (43 учебные недели)

Разделы занятий	НП		УТГ		СС
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	Весь период
Общая физическая подготовка	90	128	157	164	180
Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика)	90	124	175	240	240
Техническая подготовка (парно-групповая акробатика)	65	116	241	387	664
Тактическая, теретическая, психологическая подготовка	5	8	12	26	36
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	11	17	43	84
Всего часов в год:	258	387	602	860	1204

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

2.3. Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства
			Начальная специализация		Углубленная специализация			
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Количество часов в неделю	6	9	14	14	20	20	20	28
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3/4	4/5	4/7	4/7	5/10	6/10	6/10	6/12
Общее количество часов в год	258	387	602	602	860	860	860	1204

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Организационно-методические особенности спортивной подготовки в спортивной акробатике.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

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.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки начиная с УТГ необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. 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.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой 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.

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.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.1.1 Этап начальной подготовки

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

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, и физическое развитие детей, развитие необходимых в акробатике двигательных навыков — ловкости, гибкости, силы, координации,
- знакомство с основами гимнастической школы движений,
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой,
- воспитание спортивного характера,
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Учебная программа в группах начальной подготовки 1 года обучения 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 обучения 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.

3.1.2 Тренировочный этап.

На этом этапе должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

Задачи периода начальной специализации

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств детей,
- повышение уровня культуры движений,
- овладение техникой акробатических упражнений,
- приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта,
- отбор одаренных детей,
- выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовленности.

Задачи периода углубленной спортивной специализации :

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики,
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по спортивной акробатике
- выполнение разряда кандидата в мастера спорта (в конце этапа).

На тренировочных занятиях в эти годы значительно увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с периода специализации, 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. На тренировочном этапе в группах базовой подготовки разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия.

В группах спортивной специализации учебный материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия.

3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

При зачислении в группу спортивного совершенствования главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях,
- выполнение программы мастеров спорта.

Основной формой работы на этапе совершенствования спортивного мастерства является работа по индивидуальным планам. В группах этапа совершенствования спортивного мастерства максимальное количество тренировочного времени отводится технической подготовке, СФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени необходимо уделять восстановительным мероприятиям. Более детально организуется 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 перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер-преподаватель 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.

3.1.4 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 МКОУ ДОД ДЮСШ.

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

3.1.5 Хореографическая подготовка

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. Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей учащихся.

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

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 начальной подготовки
- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.
- Этап **начальной спортивной специализации** (-тренировочные группы 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.
- Этап **углубленной спортивной специализации** (тренировочные группы 3-5-го годов обучения) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.
- Этап **спортивного совершенствования** (группы спортивного совершенствования 1-3-го годов обучения)- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1 Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки

Тема занятий	НП 1 год	НП свыше 1 года
Вводное занятие	1	30 мин
Краткий обзор развития акробатики		30 мин
Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	1	
Терминология акробатических упражнений	1	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся		1
Правила соревнований, их подготовка и проведение		1
Всего	3 часа	5 часов

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Краткий обзор развития акробатики в мире

Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 4. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой

Тема 6 Правила соревнований, их подготовка и проведение

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в спортивной акробатике.

Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

Тема занятий	Тренировочный этап	Этап ССМ
--------------	--------------------	----------

	Период начальной специализации		Период углубленной специализации		Весь период
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Физическая культура и спорт в РФ.			1		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	1		1
История развития спортивной акробатики в России и за рубежом	1		1		1
Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой	1	1	1	2	2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1	2	1
Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	1		1		2
Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	1	1	1	1	2
Правила соревнований, их подготовка и проведение		1	1	2	2
Терминология акробатических упражнений	1	1	1	1	2
Антидопинговые правила			1	2	2
Всего часов	6	6	10	10	15

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по спортивной акробатике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация спортивной акробатики России. Правила соревнований спортивной акробатике.

Тема 3. История развития спортивной акробатики в России и за рубежом.

История развития спортивной акробатики в России и за рубежом. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по акробатике. Календарь соревнований.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортивной акробатикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 8. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии.

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног.

Краткость и соответствие названия характеру движения.

Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

3.2.1. Практическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 год обучения

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,

- удержание угла в вися на гимнастической стенке,
- удержание в вися на согнутых руках,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки из приседа

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну),
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
- классические позиции ног (I, III)
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «шапля», «ласточка».

3.2 Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

3.3 Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в вися лежа и в вися,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП

- Упражнения для развития ловкости и координации*

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).
- Упражнения для развития гибкости*
- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,
- 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,
- удержание в висе на согнутых руках,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки «зайцами»,
- прыжки из приседа

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)
- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),
- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной)
- танцевальные композиции.

3.2 Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала
- рондат,
- перекидки,
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

3.3 Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

**Тренировочный этап. Период начальной специализации
(группы 1-2 годов обучения)**

1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

3.2 Акробатические элементы:

- темповые перевороты,
- рондат фляк,
- сальто вперед,
- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

3.3 Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап . Период углубленной специализации **(группы 3-5 годов обучения)**

1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),
- - 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).

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

3.2 Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

Этап совершенствования спортивного мастерства

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.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- 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, в положении

лежа.

- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

3.2 Парно-групповая работа

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

3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2.2.. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях в зале акробатики **запрещается:**

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.5 Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.7 При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8 Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

3.9 При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.10 Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны

соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.4 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.

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.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров .

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься спортивной акробатикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.

4.участие в спортивных соревнованиях

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.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	7	8
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	8	9	10	11	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	1 юн.р. (G-групп)	1 юн.р.	3 взр,	1 взр	1 взр
	Участие в городских	Участие в соревнования	Участие в областных	Участие в областных	Участие в областных,

	соревнования х (не менее 2- х)	х не менее 2- х (из них 1 – обл.уровень)	соревнования х (не менее 3- х)	соревнованиях (не менее 4-х)	региональных соревнованиях (не менее 5-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования	Спортивное совершенствование	
	1год	Свыше 1 года
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
	КМС	КМС
	Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровни)	Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровни)

Обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся отделения спортивной акробатики за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения и нормативы.

Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростно- силовые качества	Бег 20 м	4,8 с	5,0 с
	Прыжок в длину с места	145 см	130 см
Сил	Поднимание ног на гимнастической стенке до угла 90 градусов	10 раз	8 раз
	Подтягивания в висе	5 раз	

	Вис на согнутых руках на гимнастической стенке (перекладине)		10 секунд
Гибкость	Шпагат, фиксация 3 сек	Оценка не ниже «3» на любой шпагат	Оценка не ниже «4» на любой шпагат
	Мост из положения стоя, фиксация 3 сек	Оценка - не ниже 4	Оценка - не ниже 4

Критерии оценки положения «Мост»:

Оценка «5» - При выполнении «мостика» руки и ноги прямые, угол между полом и плечами более 90 градусов.

Оценка «4» - При выполнении «мостика» руки и ноги прямые, угол между полом и плечами 90 градусов.

Оценка «3» - При выполнении «мостика» руки прямые, ноги слегка согнуты в коленях, угол между полом и плечами 90 градусов.

Оценка «2» - При выполнении «мостика» руки и ноги согнуты, угол между полом и плечами менее 90 градусов.

Критерии оценки Шпагата (оценивается 1 вариант лучшего шпагата, прямого или поперечного)

Оценка «5» - Голени и бедра плотно прилегают к полу

Оценка «4» - Голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу

Оценка «3» - Голени прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов

Оценка «2» - Ноги разведены до 145 градусов, лодыжки касаются пола

Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 3 года обучения (период углубленной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег 20 м	4,5 с	4,8 с
	Прыжок в длину с места	160 см	150 см
Сила, силовая выносливость	Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке до положения высокий угол	10 раз	8 раз
	Подтягивания в висе	10 раз	-
	Вис на согнутых руках на гимнастической стенке (перекладине)		20 секунд
	Стойка на руках на полу	Не менее 15 сек	Не менее 10 сек
Гибкость	Шпагат, фиксация 3 сек	Оценка не ниже «4» на любой шпагат	Оценка не ниже «5» на любой шпагат
	Мост из положения стоя, фиксация 3 сек	Оценка - не ниже 4	Оценка - не ниже 4

Нормативы ОФП И СФП для зачисление в группы этапа спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег 20 м	3,8 с	4,0 с
	Прыжок в длину с места	170 см	155 см
Сила, силовая выносливость	Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке до положения высокий угол	15 раз	10 раз
	Подтягивания в висе	10 раз	-
	Вис на согнутых руках на гимнастической стенке (перекладине)		30 секунд
	Стойка на руках на полу	Не менее 20 с	Не менее 15 сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, фиксация 3 сек	12 см	18 см

У.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	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 (0,6x2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200x300x40)	штук	20
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

Обеспечение спортивной экипировкой

Эт	Наименование	Единица	Расчетная	Этап начальной	Тренировочный	Этап совершенствования

апп № п/п	е спортивной экипировки индивидуаль ного пользования	а измерен ия	единица	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащит ная	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
2.	Комбинезон гимнастическ ий для выступлений на соревнования х	штук	на занимаю щегося	-	-	3	1	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочн ый	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетиче ские	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастическ ий для выступлений на соревнования х	штук	на занимаю щуюся	-	-	3	1	3	1
7.	Носки	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастическ ие	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
10	Шорты спортивные	штук	на занимаю щегося	-	“	1	1	2	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Правила соревнований по спортивной акробатике

Учебно-методическая литература

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

5.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Федерация спортивной акробатики РФ

<http://acrobatica-russia.ru/>

Департамент спорта ХМАО-Югры

<http://depsport.admhmao.ru>

Приложение 1.

**Обязательные индивидуальные элементы
для первого упражнения.**

2 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Шпагат (любой)	1,0 балл
2	- Стойка на голове силой (держать) мальчики - Стойка на лопатках (держать) девочки	1,0 балл
3	Равновесие «Ласточка»	1,0 балл

1 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Равновесие на локте с поддержкой «крокодил» (держать) мальчики Мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая (держать) девочки	1,0 балл
2	Перекидка вперед (на две или на одну)	1,0 балл
3	Фронтальное равновесие (держать)	1,0 балл

3 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк на колено	1,0 балл
2	- Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) мальчики - Перекидка назад (девочки)	1,0 балл
3	- Стойка на голове силой из шпагата (держать) мальчики - Затяжка одной (держать) девочки	1,0 балл

1взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк в упор лежа	1,0 балл
2	- Равновесие на локте (держать) мальчики - Затяжка двумя кольцом (держать) девочки	1,0 балл
3	- Перекидка назад (мальчики) - Перекидка назад со сменой ног (девочки)	1,0 балл

Приложение 2

**Обязательные индивидуальные элементы
для второго упражнения.**

2 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Кувырок вперед – прыжок вверх - колесо	1,0 балл
2	Рондат	1,0 балл
3	Прыжок прогнувшись	1,0 балл

1 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на две или на одну	1,0 балл
2	Рондат - фляк	1,0 балл
3	Прыжок со сменой ног (мальчики) Прыжок шагом (девочки)	1,0 балл

3 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на одну – рондат- фляк	1,0 балл
2	- Переворот-кувырок прыжком (мальчики) - «Арабский» переворот	1,0 балл
3	- Перекидной прыжок (мальчики) - Прыжок кольцом (девочки)	1,0 балл

2 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Рондат-фляк-сальто	1,0 балл
2	- Сальто вперед (мальчики) - Маховое сальто с поворотом (девочки)	1,0 балл
3	- Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики) - прыжок кольцом одной касаясь (девочки)	1,0 балл