

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ С. Г. Белянкин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического  
обеспечения: \_\_\_\_\_ А.С. Суханова  
Заместитель директора по спортивной  
подготовке \_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

## Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

**Программа разработана** на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (приказ Министерства спорта РФ от 01.06.2021 № 398 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»)

**срок реализации Программы: 15 лет**

**Авторы-разработчики:**

Ищенко Мария Александровна  
тренер по спортивной акробатике,  
Шадыева Юлия Олеговна  
тренер по спортивной акробатике

Нижневартовск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
1.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «спортивная акробатика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	5
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>8</b>
2.1. Структура тренировочного процесса.....	8
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.....	9
2.3. Требования к объёму тренировочного процесса.....	9
.....	10
2.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха.....	11
2.5. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».....	12
2.6. Требования к количеству тренировочных мероприятий.....	13
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
2.8. Формы контроля реализации Программы.....	19
2.9. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку.....	19
2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	20
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Организационно-методические указания.....	29
3.1.1. Специфика вида спорта при комплектовании спортивных групп.....	29
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	31
3.2.1. Принципы, рекомендуемые по проведению тренировочных занятий.....	31
3.2.2. Особенности структуры тренировочного занятия.....	33
3.2.3. Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий...35	
3.2.4. Рекомендации по планированию тренировочного процесса.....	37
3.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	40
3.4. Рекомендации для самостоятельной работы акробата.....	40
3.5. Годовой план спортивной подготовки.....	42
3.6. Планирование спортивных результатов.....	48
3.6. Требования к организации и проведению медико-педагогического и биохимического контроля.....	52
3.7. Программный материал для теоретической подготовки.....	55
3.8. Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по спортивной акробатике.....	57
3.9. Хореографическая подготовка.....	70
3.10. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	74
3.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	78
3.12. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.....	80
3.13. Планы инструкторской и судейской практики.....	82
План инструкторской и судейской практики в рамках Программы.....	82
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>84</b>

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивной акробатике.....	84
4.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная акробатика (спортивных дисциплин).....	86
4.3. Методические указания по организации контроля (тестирования).....	87
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной акробатике.....	88
4.5. Нормативы СФП и ОФП для промежуточных испытаний.....	93
4.6. Особенности выполнения тестов для контрольно-переводных испытаний по ОФП и СФП для групп различных этапов подготовки.....	93
4.7. Система спортивного отбора и контроля.....	95
<b>5. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>98</b>
5.1. Список нормативных источников.....	98
5.2. Список литературных источников.....	98
5.3. Перечень интернет - ресурсов.....	99
<b>6. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....</b>	<b>100</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>103</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>104</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России №398 от 1 июня 2021 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»).

Данная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта спортивная акробатика в МАУ г. Нижневартовска «СШ».

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и **предполагает решение следующих задач:**

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня;  
формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;  
воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;  
подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спортивной акробатике.

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе: - необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижение на этой основе высокой надежности технических действий; - овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями; - обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта; - применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования уровня специальной выносливости.

Срок реализации данной программы: 15 лет

1.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1.1.1. *На этапе начальной подготовки:*

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;  
общие знания об антидопинговых правилах;  
знакомство с основами «школы гимнастики» движений, повышение уровня физической и специальной подготовки;  
отбор перспективных и юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.1.2. *На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность, повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, специфических терминов, комбинаций,  
соблюдения режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;  
приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа;  
достижения стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на втором-пятом годах тренировочного этапа;  
знание антидопинговых правил;  
укрепления здоровья.

1.1.3. *На этапе спортивного совершенствования:*

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;  
поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, приобретение инструкторских и судейских навыков, кандидата в мастера спорта и выполнение классификационной программы мастеров спорта России;  
знание антидопинговых правил;  
укрепления здоровья.

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

1.2. Характеристика вида спорта «спортивная акробатика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно

голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

В соревнованиях входят парно-групповые упражнения. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы(четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски. Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы, включают в себя элементы балансового и прыжкового характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет. Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 6 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-10 годам.

Отличительные особенности вида спорта и специфика организации обучения. Этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками уже давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются

гимнастика и акробатика, равномерно распределяющие нагрузку на весь организм. В процессе тренировок дети учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений. В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность спортивной акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации. В дополнение к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. В составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать рост - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Особенность парной и групповой акробатики в том, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и тренер ставит задачу, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют от 2 до 4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм определяется ЕВСК. Разница в возрасте между партнерами, выступающими по программам спортивных разрядов - не лимитирована. Исключение – программа Возрастных групп.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Структура тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки по спортивной акробатике предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 2).

#### Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 2

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	2 года	до 1 года
				Свыше 1-го года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	5 лет	Начальная Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	8 лет	Совершенствования спортивного мастерства

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спортивной акробатике;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивной акробатике и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;



- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в спортивной акробатике содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	2	6	6	10-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	8	8	6-14
	3	9	9	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	8	10	10	4-10

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсмена;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки; уровень технического мастерства спортсменов.

## 2.3. Требования к объёму тренировочного процесса. (приложение №2 ФССП по виду спорта)

Таблица №4

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

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

(приложение №3 ФССП по виду спорта)

Таблица №5

Разделы спортивной подготовки (в % соотношении)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	34-37	33-35	26-27	15-21	12-14
Специальная физическая подготовка	29-32	29-32	29-30	26-28	20-23
Техническая подготовка	24-28	25 - 30	35-38	42-45	50-53
Теоретическая подготовка	1 - 4	1 - 4	2 - 3	2 - 5	4-6
Тактическая подготовка	1-5	1-5	1-4	2-6	4-6
Психологическая подготовка	1-4	1-4	2-3	2-6	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 5	5 - 8
Самостоятельная подготовка	10	10	10	10	6 10

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивная акробатика от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической,

психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

#### 2.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха

Программа рассчитывается на 52 недели в год и подлежит ежегодному планированию.

Тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включая 4 недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- тренировочные мероприятия (мероприятия);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией с учётом особенностей вида спорта.

На самостоятельную подготовку предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль над самостоятельной работой спортсмена на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

## 2.5. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

### Планируемые показатели

#### соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика (приложение № 4 ФССП по виду спорта)

Таблица № 8

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивная акробатика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивная акробатика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- страхование спортсмена. Спортивное страхование от несчастного случая - это осознанная необходимость в спорте.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.6. Требования к количеству тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9).

Перечень тренировочных мероприятий.  
(приложение №5 ФССП по виду спорта)

Таблица 9

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в профессиональные организации, осуществляющие	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приёма

	деятельность в области физической культуры и спорта			
--	---	--	--	--

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 11.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гимнастический ковер	штук	1
3.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
4.	Дорожка акробатическая	комплект	1
5.	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
6.	Лонжа страховочная	штук	3
7.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
8.	Магнезница	штук	1
9.	Маты гимнастические	штук	10
10.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	4
11.	Мостик гимнастический	штук	2
12.	Музыкальный центр	комплект	1
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
18.	Блоки поролоновые для окантовки	штук	1
19.	Верхнее покрытие для акробатики	штук	1
20.	Двойной мини трамплин	штук	1
21.	Зона приземления	штук	1
22.	Покрытие	штук	1
23.	Покрытие из пенополиэтилена	штук	1
24.	Пружинная зона 14х14 для акробатики	штук	1
25.	Страховочные столы для батута с матами	штук	1
26.	Многофункциональное синтетическое покрытие	штук	1
27.	Скамья универсальная	штук	1
28.	Универсальная винтовая лонжа Акроспорт АС-2028	штук	1



29.	Плиобокс набор тумб для запрыгивания ТСГ	штук	2
30.	Двойной мини трамплин	штук	1
31.	Монитор NEC 19''	штук	1
32.	Шведская стенка	штук	1
33.	Пояс сальтовый малый	штук	2
34.	Мат для стенки «Капля»	штук	1
35.	Мягкий модуль «Цилиндр»	штук	1
36.	Табло судейское для гимнастики	штук	3
37.	Ковровое покрытие для занятий спортом 14*4,2м (Зрулона 14*1,4м лента для соедин)	штук	4
38.	Мостик гимнастический, тренировочный ТСГ	штук	1
39.	Шкаф LS-34 1830*850*500	штук	4
40.	Дорожка акробатическая 14*1,4м	штук	1
41.	Бодибар	штук	10
42.	Будо маты (татми, розово-синие)	штук	36
43.	Гирия ТИТАН 8 ОС1632460	штук	2
44.	Батут спортивный ОС1632135	штук	1
45.	Диск 2,5кг. Диамет.30мм 000000000000031	штук	6
46.	Верхнее покрытие, акробатические дорожки	штук	25
47.	Ноутбук	штук	1

Тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14x14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, стоялками, хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батут, акробатической дорожкой.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		Этап Т (СС)		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Костюм утепленный								

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки тренер использует спортивные залы, (находящиеся в оперативном пользовании учреждения), оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

## 2.8. Формы контроля реализации Программы.

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая контрольные испытания. С целью контроля за освоением материала, полнотой реализации данной программы, в конце спортивного сезона спортсмены допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях, начиная с этапов начальной подготовки.

## 2.9. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 23.08.2019 №191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 23.08.2014 №630н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области ФКиС».

Согласно ФССП по виду спорта спортивная акробатика п.12.2, для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускаются привлечения тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящих спортивную подготовку). Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

## 2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

### Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое

приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев,

позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития

состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму спортсмена (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде

спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

#### Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.



*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют

между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### *Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки

для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком

состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более<sup>1</sup>), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Организационно-методические указания

Тренировочные занятия строят на основании данной программы. Программный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований. Материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретический материал во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы. Учитывая, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет – КМС, через 5-7 лет- МС, а через 8-10 лет – МСМК, тренировочный материал изложен с учетом возраста и стажа занимающихся. Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Спортивные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях. Испытания по теоретической подготовке проводятся в тренировочных группах - 5 года спортивной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства путем тестирования на определенные вопросы. В группы МАУ г.Нижневартовска «Спортивная школа» могут приниматься переводом спортсмены других учреждений спортивной направленности. Начало тренировочного года (спортивного сезона) устанавливается учреждением.

Перевод из группы в группу осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по ОФП и разрядных требований. Перевод на другой этап спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

##### 3.1.1. Специфика вида спорта при комплектовании спортивных групп

В группах Т(СС) по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму учреждения. При этом, тренируясь в одном составе, например женской группе, спортсмены будут числиться в разных группах Т(СС). И главное в этом

разделении – возраст. Например: Женская группа – верхняя- 10 лет, средняя - 15лет, нижняя- 16 лет, все спортсменки числятся в разных группах Т(СС), согласно их возрасту. Еще один из основных моментов в групповых упражнениях – это смена партнера. Например, тренируясь в женской паре «верхняя» выросла, выполнила разряд МС и уже стала большая для работы верхней. Она автоматически переходит вниз, т.е. становится в роли «нижней». И тренер подбирает ей маленькую девочку «верхнюю» и, несмотря на то, что она уже МС, в новом составе она может тренироваться по программе КМС, или даже по юношеским разрядам, так как ее верхняя еще «новичок» и «неопытная». Таким образом, нижняя автоматически переходит в другую группу Т(СС), теряя при этом разрядную квалификацию. Тем более, самое важное при подборе партнеров в групповых упражнениях – это разница в возрасте между партнерами, которая должна составлять не более 6 лет. Это прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике. Хочется так же отметить, что смена партнеров в спортивной акробатике – это частый процесс, так как акробатика – молодой вид спорта. Уже в 18-23 летнем возрасте девочки заканчивают свою спортивную карьеру. Юноши занимаются дольше- 25-30 лет. Занимаясь акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом – это основное правило для занятий этим замечательным видом спорта. В спортивной акробатике при наборе нужны как 5-7 летние дети, так и 9-13 лет. Вновь пришедшие дети зачисляются в группу по итогам контрольных нормативов. А также по решению тренерского совета спортсмены, которые выполнили все условия режима, согласно их возрасту и разряду переводятся в другие группы. Спортсмены групп ССМ, в случае смены состава, вида дисциплины, а также изменившие программу с КМС и МС на юношеские разряды, по решению тренерского (методического) совета могут продолжать спортивную подготовку 2 года в этой же группе, при условии за установленный срок подтянуться до программы 1, КМС. И, наоборот, Спортсмены, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в старшую группу. Разрядные требования выполняются на специальных официальных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп. Спортсмены, не выполнившие те или иные требования, на следующий год спортивной подготовки не переводятся, но по решению тренерского совета могут продолжать тренироваться на том же этапе подготовки, но не более одного года. Спортсмены, не выполняющие требования тренировочного режима или индивидуального плана (для групп СС), за грубое поведение и пропуски занятий по неуважительным причинам, не прошедшие медицинский осмотр в течение спортивного сезона могут быть отчислены, на основании служебной записки тренера и приказом директора.

### 3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 14.

#### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта спортивная акробатика

Таблица № 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	5-6										17-18
											x
Быстрота		x	x	x					x	x	x
Скоростно-силовые качества			x	x	x	x	x	x	x		
Выносливость (аэробные возможности)		x	x						x	x	x
Скоростная выносливость									x	x	x
Анаэробные возможности			x	x	x				x	x	x
Гибкость	x	x	x	x		x	x				
Координационные способности			x	x	x	x					
Равновесия	x	x		x	x	x	x	x			

#### 3.2.1. Принципы, рекомендуемые по проведению тренировочных занятий

Принципы и подходы, рекомендуемые при разработке программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, требования к методической основе тренировочного процесса:

*а) направленность на максимально возможные достижения.*

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов

спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

*б) программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*в) индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

*г) единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*д) непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*е) возрастание нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

*ж) взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

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.

### 3.2.2. Особенности структуры тренировочного занятия

**Занятие по спортивной акробатике состоит из трех частей:**

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

**а) Подготовительная часть включает:**

- физиологическую разминку;
- образовательную часть.

*Физиологическая разминка предусматривает:*

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

*В тренировочной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для акробата, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.*

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

*Общеразвивающие упражнения* оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

*Специальные подготовительные упражнения* должны соответствовать задачам занятия

В подготовительную часть входят строевые упражнения; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

*Последовательность в упражнениях.* Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

**б) в основной части занятия решаются главные задачи:**

- овладение техническими и тактическими навыками и их совершенствование;
- психологическая подготовка;
- выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

**в) в заключительной части** организм спортсмена надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части акробаты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся спортивной акробатикой разные задания.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия осваивают и совершенствуют технику парно-групповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для

совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в спортивной акробатике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

### 3.2.3. Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

*Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой тренер обязан соблюдать следующие основные положения:*

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в спортивной подготовке;

- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении спортсменами изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
  - занимаются только в присутствии тренера;
  - соблюдение правил личной гигиены.
- Запрещается без разрешения тренера:
- Выполнять какие-либо технические действия;
  - Заниматься на снарядах.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают спортсмена от многих заболеваний и травм. Внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются форсирование подготовки спортсмена; 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 спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести проведение занятий без тренера (инструктора); неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся спортсменов в зале; неорганизованные переходы или хождения.

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

Техника падений должна быть изучена, чтобы избежать падений при случайных или вынужденных падениях. В основе техники падений лежит умение «группироваться» в нужный момент, что обеспечивается специальной координацией тела. В основе самостраховки лежит умение принять такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удариться спиной или головой о поверхность падения, уменьшить силу удара о поверхность. При падении нельзя расслабляться, падать на локоть и выставлять кисти прямых рук для упора.

Навыки самостраховки приобретаются в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны включаться в подготовительную часть тренировки. Способы самостраховки изучаются по принципу от простого к сложному.

*Страховка* – готовность тренера (инструктора) при неудачном выполнении упражнений (технических элементов) предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер (инструктор) исполнителя не касается.

*Помощь* - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Помощь направлена на быстрее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

*Проводка* – способ, при котором спортсмена (занимающегося) поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

*Толчок* – применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

*Поддержка* – наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле, бросках, перебросках и т.д.

*Самостраховка* – умение спортсмена (занимающегося) самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

#### 3.2.4. Рекомендации по планированию тренировочного процесса

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта спортивная акробатика, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ тренировочные мероприятия;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

По программам спортивной подготовки допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- ✓ разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов.
- ✓ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- ✓ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с таблицей № 3.

В группах начальной подготовки тренировочный год (спортивный сезон) можно не делить на периоды, т.к. процесс занятий в течение первого года носит подготовительный характер предварительной подготовки.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) годовой цикл подготовки включает периоды: подготовительный; соревновательный; переходный. При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет спортивной подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Подготовительный период в свою очередь делится на два этапа:

- этап предварительной подготовки, в ходе которого основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке; изучение и совершенствование техники акробатических упражнений как отдельно, так и в комбинации в целом;
- этап предсоревновательный, где значительное внимание уделяется работе над техникой и элементами классификационной программы. Основной задачей соревновательного периода является непосредственная подготовка к участию в соревнованиях:

➤ достижение высокого уровня тренированности. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Переходный (восстановительный) период – это активный отдых; работа над ликвидацией отдельных недостатков технической подготовки; переход на занятия другими видами спорта.

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивной акробатикой необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2 лет)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести; душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2 лет)** - основными являются средства восстановления - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-го и 2-го годов спортивной подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами воздействия могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и

медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

### 3.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

### 3.4. Рекомендации для самостоятельной работы акробата

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью тренировочного процесса и осуществляется в течение всех этапов подготовки. Особенно это необходимо в периоды летних каникул, активированных дней, на период тренировочного сбора, т.е. отпускной и каникулярный период, при выезде основного состава на тренировочные мероприятия с тренером и отменой занятий.

Основными методом планирования этой части работы спортсмена и тренера является подборка комплекса упражнений, схем выполнения и контроля выполнения этого задания, разработка личного дневника занимающегося. Все это должно проходить через индивидуальный подход к каждому спортсмену, что позволяет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов.



Нагрузка и восстановительные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Так как основными задачами спортсменов, являются: всестороннее развитие физических качеств занимающихся, освоение основ техники упражнений вида спорта, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Поэтому целесообразно планировать задание только общего характера. Важное значение, имеет определение оптимального количества упражнений, их доступности выполнения, от индивидуальных особенностей юного спортсмена. Что даст возможность качественного выполнения задания.

К задачам тренировочных групп и групп спортивного совершенствования добавляются начальная специализация в избранном виде спорта, развитие и совершенствование технического мастерства, выполнение разрядных норм. Поэтому целесообразно планировать задание более узкого характера, с учетом специализации вида спорта, решающие задачи определенного спортсмена.

Необходимо учитывать, что чрезмерно большое количество, сложность выполнения окажут отрицательное влияние, как на физическое самочувствие, так и на психологическую неудовлетворенность спортсмена.

### **ОФП**

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, 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, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

### **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)

Основными документами планирования и контроля этой части работы спортсмена является ведение дневника.

Самостоятельную работу юного спортсмена рекомендуется проводить с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов, интернет, с применением электронных и дистанционных программ, посредством сетевой формы реализации программы.

### 3.5. Годовой план спортивной подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15.

Примерные планы-графики распределения в часах объёма спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 15 – 20.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ-ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ В ЧАСАХ ОБЪЁМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Примерный план-график распределения в часах объёма спортивной подготовки для групп начальной подготовки до 1 года

Таблица 15

Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная подготовка	26	4					5	8	9				
Специальная физическая подготовка	39,5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3,5	0	0
Техническая подготовка/ хореография	29,5	2	4,5	4,5	2,5	2	3	5	2	2	2	0	0
	45,5	5	5	5	5	4,5	5	5	5,5	5,5	0	0	0
Контрольно-переводные нормативы/ Участие в соревнованиях	3	1									2		
	6				2				2	2			
Восстановительные мероприятия/ Медицинское обследование	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6,5	5,5
	2,5	1,5									1		
<b>Общее количество часов</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>

**Примерный план-график распределения в часах объема спортивной подготовки для групп начальной подготовки до года**

**Таблица 16**

Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	96	7	8	8	9	8	8	9	9	6	7	10	9
Самостоятельная подготовка	59											18	17
Специальная физическая подготовка	73	6	6	6	5	5	6	5	6	7	7		
Техническая подготовка/ хореография	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6		
	7	2				2					2		
Контрольно-переводные нормативы/ Участие в соревнованиях			1		2					4			
	2												
Восстановительные мероприятия/ Медицинское обследование	57	2											
	312	2	4	5	5	4	4	6	4	3	3		
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

Примерный план-график распределения в часах объема спортивной подготовки для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет

Таблица 17

Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Самостоятельная подготовка	48					4					5	20	19
Специальная физическая подготовка	75	8	7	8	7	8	6	9	7	8	7	0	0
Технико-тактическая и психологическая подготовка	80	8	8	9	8	7	7	9	8	8	8	0	0
Контрольно-переводные нормативы/ Участие в соревнованиях	98	9	12	10	10	9	11	13	10	10	4	0	0
	3	1									2		
Восстановительные мероприятия/ Медицинское обследование	6				2				2	2			
	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	10
Хореография	2	1									1		
Общее количество часов	520	43	43	43	43	44	40	47	43	44	43	43	44

**Примерный план-график распределения в часах объема спортивной подготовки для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2-х лет**

**Таблица 18**

Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	6
Общая физическая подготовка	100	8	8	7	7	6	6	6	6	6	7	17	16
Специальная физическая подготовка	149	14	15	15	18	17	9	13	16	12	20		
Технико-тактическая и психологическая подготовка	156	11	12	12	12	13	14	14	13	11	11	16	16
Контрольно-переводные нормативы/ Участие в соревнованиях	8		2			2				4			
	24		3	3	4		3	4	3	4			
Восстановительные мероприятия/ Медицинское обследование	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
	10	4					3			3			
Хореография	124	10	10	9	9	9	9	10	9	10	9	15	15
Общее количество часов	624	51	54	51	54	51	48	51	51	54	51	54	54

Примерный план-график распределения в часах объёма спортивной подготовки для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 19

Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	45	5	3	3	3	3	3	4	3	3	4	5	6
Общая физическая подготовка	105	9	9	9	8	9	8	9	8	8	8	10	10
Специальная физическая подготовка	172	13	15	15	16	8	15	16	17	15	12	15	15
Технико-тактическая и психологическая подготовка	213	18	18	18	18	13	18	18	19	18	19	18	18
Контрольно-переводные нормативы/ Участие в соревнованиях	8	3				2					3		
	70	7	8	6	7	6	8	6	7	8	7		
Восстановительные мероприятия/ Медицинское обследование	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
	10	5				5							
Хореография	159	12	13	14	13	13	13	13	13	13	13	13	16
Общее количество часов	832	76	70	69	69	63	69	70	71	69	70	66	70

### 3.6. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта спортивная акробатика;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Соревновательная деятельность по программам спортивной подготовки по спортивной акробатике в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных



мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые требования (правила) для выбранного вида дисциплины спортивной акробатики. Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младшей возрастной категории по регламенту взрослых. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юного спортсмена, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

По требованию спортивных Федераций, страхование спортсменов является обязательным для участия в соревнованиях, а так же страхование необходимо при осуществлении тренировочного процесса.

Соревновательную деятельность спортсмена следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

#### Обязанности Участников

Знать, соблюдать и придерживаться основных Уставов, Технического и Антидопингового Регламентов, Свода Правил и Спортивной Клятвы (ТР 7.12.2 и Статья 56.2).

Выполнять основные инструкции относительно возраста для конкретных соревнований, определенного в Техническом Регламенте (ТР 5.2).

Быть вежливым с официальными лицами, другими участниками, их собственными и другими тренерами и зрителями, и вести себя всегда благородно, честно и достойно званию спортсмена (см. ТР, Приложение «С»: Кодекс Этики).

Знать и придерживаться графика тренировок и соревнований.

Быть готовым к соревнованию, одетым в соответствующей одежде (Статья 39; ТР 5.13) по крайней мере, за один час до времени, обозначенного в программе и быть готовым к выступлению в установленное время. Технический Директор, с разрешения Верховного Жюри, имеет право начать поток раньше, если соревнования проходят быстрее.

Выполнять все инструкции официальных лиц соревнования.

Не производить пометок на соревновательном помосте, облегчающих выступление.

Присутствовать на церемонии награждения вовремя и в корректной форме (ТР 10.4).

Присутствовать на измерении роста в установленном месте и вовремя (СТР 5).

Санкции: Несоблюдение участником любого из данных требований будет наказываться предупреждением или санкцией Президента Верховного Жюри (см. Статьи 58 - 61).

В исключительных случаях, такие как болезнь, Президент Верховного Жюри может разрешить отсутствие на церемонии награждения, не наказывая за это.

Отсутствие на церемонии награждения или преднамеренное неуважение правил поведения на подиуме приведет к следующим санкциям согласно ТР 8.5

- Лишение медали и денежного приза
- Аннуляция соревновательного результата: опускается на последнее место
- Медали и денежный приз будут вручены согласно новому ранкингу

Однако, достигнутый на соревнованиях результат, может быть использован при рассмотрении в мировом ранкинге выступления.

## **СТРУКТУРА УПРАЖНЕНИЙ**

### Общие принципы

Спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения должны быть выполнены под музыку (Статья 31) на пружинящем гимнастическом помосте 12x12 метров, который соответствует Нормам Стандартного Оборудования FIG (Технический Регламент 4.11.3).

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением.

Структура упражнения является критерием его артистичности.

Есть Специальные Требования и ограничения для каждого упражнения.

### Продолжительность упражнений

Все упражнения имеют максимальную продолжительность 2 минут 30 секунд. Нет никакого предусмотренного минимума.

Первое движение, сделанное одним или более участниками из их стартовых положений считаются началом упражнения.

Окончание упражнения - статическое положение партнеров, которые должны совпасть с окончанием музыки.

### Состав упражнений

Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

Динамические упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков и ловли. Характерными являются прыжковые элементы и связки.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать элементы, характерные как для Балансового, так и Динамического упражнений.

Для каждого упражнения имеются Специальные Требования. Во всех упражнениях пара или группа должны выполнить необходимое количество и тип (категорию) парно-групповых и индивидуальных элементов в соответствии с особенностями упражнения.

Современная концепция многолетней подготовки акробата высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 11-16 лет – программа AGE (1 спортивный разряд). По программе мастеров спорта могут выступать начиная с 12 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 14 лет.

### 3.6. Требования к организации и проведению медико-педагогического и биохимического контроля

#### Педагогический контроль

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

### Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения

поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
  - совершенствование эмоциональных свойств личности;
  - развитие коммуникативных свойств личности;
  - развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Биохимический контроль.*

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

**Врачебно-педагогические наблюдения** - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортивной акробатикой.

### 3.7. Программный материал для теоретической подготовки

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни, научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий продолжительностью 10-15 минут. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний занимающиеся овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики спортивной подготовки, правил соревнований. Необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивной акробатики, его истории и предназначении. Причем в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями акробатики проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный элемент лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах Т(СС) и СС теоретический материал распространяется на весь период спортивного сезона. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история спортивной акробатики, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и принципами построения тренировочных циклов.

### ПРИМЕРНЫЙ План теоретической подготовки

Таблица 20

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	НП, Т(СС), ССМ
2	История спортивной акробатики	Краткий обзор развития спортивной акробатики. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по спортивной акробатике; - спортивная акробатика, как средство формирования здорового образа жизни	НП, Т(СС), ССМ
3	Личная и общественная гигиена	- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений - Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, Т(СС), ССМ
4	Антидопинговые мероприятия	- Спорт и здоровье - Профилактические программы антидопинг - роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов - Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом	НП, Т(СС), ССМ
5	Физиология.	Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.	
6	Применения восстановительных средств	- врачебный контроль за юными спортсменами	НП, Т(СС), ССМ
7	Рекомендации по организации психологической подготовки	- Самоконтроль в процессе занятий спортом Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, Т(СС), ССМ



		- диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания - Синдром перетренированности	
8	Общая характеристика спортивной тренировки	- Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. ТТП. - Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки - Физическая подготовка Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие - Синдром перетренированности	НП, Т(СС), ССМ
9	Правила организации и ведения соревнований	- основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК; - терминология; - оборудование и инвентарь	НП, Т(СС), ССМ

### 3.8. Программный материал для практических занятий для различных этапов спортивной подготовки по спортивной акробатике

#### Программный материал для практических занятий для этапов начальной подготовки до одного года

##### 1. ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

##### 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.

### Свыше одного года

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега
- подвижные игры «Хвостики», « Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

2. СФП

- повторение программы 1 года спортивной подготовки,
- 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

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

#### **4 Парные упражнения:**

- Н. лежит на полу, ноги согнуты. В. - опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н. прогнуться, сгибая одну над головой/держать/;
- Н. сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н.;
- Н. в полуприседе, В.-стойка ногами на бедрах Н./держать/;
- Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;
- Н. стойка на колене, В.-стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой /держать/;
- с «фуса» - выпрыгнуть вверх (темп) с поддержкой при приземлении;
- В.- стоя лицом к Н., В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. за ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за колени;
- Н.- сидит ноги врозь, В. стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;
- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. -через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);
- В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;
- В.- стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В. - соскок с поворотом на 180, с поддержкой при приземлении.
- **Групповые упражнения:**
- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. в «полушпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу;
- В. - стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;
- В.- сидит в «шпагате», С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;
- Н. и С. стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.-стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой;
- В. - с двойного «купе» - выпрыгивание вверх (темп) – соскок;
- В.- рондат (переворот боком)-1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С.
- В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н. и С.
- В. лежит спиной на предплечьях Н.и С. -3/4 сальто назад согнувшись в соскок.
- В.- с разбега ¼ сальто вперед на живот на предплечья Н.и С.;

- С живота на предплечья Н. и С. В.- лет с продвижением вперед,  
***Во всех видах акробатики изучение и совершенствование 2 и 1 юношеского разряда из классификационной программы.***

Программный материал для практических занятий  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

На этапе начальной спортивной специализации (Т(СС) до 2-х лет) входят в содержание всех частей занятия. В группах Т(СС) 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 группах Т(СС), 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.

## Тренировочный этап до двух лет

### 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 гимнастическом (низком) бревне-ходьба, прыжки, повороты, равновесия);
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),
- 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:

- Хореография.

- 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.

### **4. Избранный вид акробатики:**

#### **Женские парные упражнения:**

- Н. - лежит на спине, ноги согнуты. В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о ее колени, ноги произвольно /фиксировать/;
- стойка ногами на плечах Н. с поддержкой/ фиксировать/;
- Н. - стойка на одном колене, В.- стойка на руках на колене Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /фиксировать/;
- поддержка под живот на ступнях лежащей на спине Н., обе руки в стороны/фиксировать/;
- Н. - в выпаде, В. - стойка ногой, другая согнута назад на бедре Н., хват лицевой /фиксировать/;
- поддержка спиной на плече Н., В. в полушпагате /фиксировать/;

- В.- сидит перед Н., хват одной рукой. Броском Н.- полет на живот на предплечья Н.;
- В. перед Н. В.- «полуфляка» в стойку на руках перед Н. с ее поддержкой;
- сальто назад с « фуса»;
- В. перед Н. – броском Н. под пояс - В. поворот на 360 с поддержкой Н.;
- В. перед Н. лицом друг к другу в 5-6 шагах. В.- с разбега - прыжок вверх, броском Н. под бедра;
- Н. сед на пятках В. стоит к ней лицом. Броском Н. - В. - прыжок с «фуса» ноги врозь через Н.

#### **Женские групповые упражнения:**

- В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В.;
- В.- «шпагат» на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой за руки;
- Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С., В.- стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой;
- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках Н., С.- поддерживает В. за одну ногу;
- из седа на «решетке» В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- из стойки ногами на «решетке» - В. -прыжок с поворотом на 180 в сед на «решетку»;
- В. - «рондат»  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 на предплечья;
- и.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н.и С., В.- $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок с двойного «купе», В.- $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись вперед на предплечья;
- В. лежит спиной на предплечья Н. и С., В. –поворот на 360 на предплечья.

#### **Смешанные и мужские парные упражнения:**

- вход на плечи;
- В. - стойка плечами на руках Н. с опорой о его колени, Н. – лежа на спине;
- В. - равновесия на животе или спине на ногах Н. Н. – лежа на спине;
- стойка на груди обхватом;
- прыжки с «фуса» - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

#### **Мужские групповые упражнения:**

- Н. и первый С.- выпады, второй С.- стойка ногами на коленях партнера с их поддержкой за бедра, В.- стойка на руках на полу с поддержкой вторым С. за голени; В.-сед верхом на плечах Н., руки в стороны, первый и второй С.- стойки на руках на полу с поддержкой Н. за их голени;
- Н.- полуприсед, В.- стойка на руках и бедрах Н. с поддержкой первым С., второй С.-стойка на руках на полу с поддержкой первым С. за его голени.

***Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программ с 1 юношеского разряда до 1 спортивного разряда.***

## Тренировочный этап свыше двух лет

### 1.ОФП

-ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, 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, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

### 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 перекат 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.

### **Мужские и смешанные парные упражнения:**

- вход на руки и плечи Н. прыжком и броском с поворотом нижнего;
- то же на руки Н. с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные);
- стойка на груди лежащего Н. обхватом; то же в руках нижнего;
- со стойкой ногами в руках Н. сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- стойка на прямых руках Н.;
- темповые упражнения в стойке ногами в согнутых руках Н. броском поворот на 180\*и360\*;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках Н.;
- с фуса броском поддержка под живот;
- подсечка согнувшись на согнутые руки Н.;
- В. стойка на прямых руках Н., Н. сгибая руки сесть и лечь-выпрямить руки;
- В. упор на локте на голове сидящего Н., Н.- встать;
- В. стойка на одной руке на голове Н.
- В. броском Н. под спину сальто в группировке в плечи Н.
- из стойки ногами на руках или плечах Н. В. курбет в стойку на согнутые руки Н.
- подсечка в группировке на прямые руки Н.;
- В. –стойка «мексиканка» или кольцо двумя на согнутых руках Н.;
- В.- стойка на согнутых руках Н., Н.- сесть, лечь выпрямляя руки;
- В. с фуса заход одной (ногой) с поворотом на 180\* на согнутую руку Н., свободная нога согнута впереди;
- В. с фуса – лицевая стойка на согнутые руки Н.;
- из лицевой стойки на согнутых руках Н. В.- курбет на согнутые руки Н.
- В. с согнутых рук (хват любой) 3\4 сальто вперед в группировке, углом на предплечья Н.;
- с предплечий Н., В.- поворот на 360\* на предплечья Н.;
- В. с согнутых рук Н. 4\4сальто вперед углом с поворотом на 180\* в соскок;

### **Женские парные упражнения:**

- угол в узкоручке на прямых руках Н.
- стойка на одной руке: на бедре с поддержкой Н.
- с фуса 4\4 сальто назад прогнувшись;
- накат в поддержку под живот;
- из стойки на согнутых руках Н. лет ноги врозь в соскок с поддержкой; В. в стойке в узкоручке на бедре Н.;
- Н.- упор лежа с опорой одной ногой, свободная нога вверх, В.- затяжка одной на шее, стойка на груди обхватом, упор на локте;



- В. –стойка в «мексиканке» на плечах стоящей Н. с ее поддержкой, Н.-сесть в шпагат;
- с фуса сальто вперед в группировке через Н. с поворотом Н.;
- В.- рондат  $\frac{1}{4}$  сальто назад под спину, в темпе  $\frac{3}{4}$  сальто согнувшись или в группировке назад в соскок ;
- с рук  $\frac{4}{4}$  сальто назад в группировке, углом в соскок;
- поддержкой под живот броском Н.-В.-  $\frac{1}{4}$  сальто назад с поворотом на  $360^*$  в соскок;
- В. из стойки на согнутых руках Н.- переброска в стойку на плечи Н. с поддержкой;
- 
- с рук  $\frac{4}{4}$  сальто вперед углом, в группировке, назад в группировке, углом, прогнувшись;

### **Женские групповые упражнения:**

- пирамиды: полуколонна, В.- равновесие «ласточка» с поддержкой за руки С.
- то же, но В. упор на прямых руках С., ноги согнуты;
- Н. в выпаде, С. стойка на голени Н., В. стойка на бедре Н.
- Н. стойка на руках с поддержкой С., В. стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой;
- темповые упражнения: с четырех  $-\frac{3}{4}$  сальто назад в группировке, углом, прогнувшись на предплечья Н.и С.;
- с четырех -  $\frac{4}{4}$  сальто вперед в группировке в соскок;
- с фуса –  $\frac{4}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- на предплечьях поворот  $360^*$ ,  $540^*$ ;
- с наката  $\frac{3}{4}$  сальто вперед углом на предплечья;
- пирамиды:- полуколонна, В.- упор на локте на прямой руке С. с поддержкой;
- Н. полумост с опорой одной рукой, С.- упор на бедрах Н. с опорой одной ногой на кисть Н., свободная нога вверх. В. -упор на локте на шее С.с поддержкой о свободную ногу С., или упор углом;
- Н.- полумост с опорой одной рукой С. стоя на бедрах Н.,В.- стойка на согнутых руках С.;
- Н. и С. в стойке на лопатках опираясь ногами, друг о друга, В.- угол - упор на локте;
- темповые упражнения: В. – рондат-сальто назад в группировке, броском Н. и С. под спину;
- В. из стойки китайским хватом  $\frac{3}{4}$  сальто назад согнувшись, прогнувшись;
- В. с четырех- $\frac{3}{4}$  сальто вперед согнувшись с поворотом  $180^*$ на предплечья;
- В. с четырех  $\frac{4}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок;
- В. - с четырех курбет в стойку «китайский хват».

### **Мужские групповые упражнения:**

- пирамиды: Н. и первый С.- выпады, второй С - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, В. в стойке ногами в согнутых руках 2-го С.;
- Н. в полуприседе , 2-й С. в стойке ногами на бедрах Н. спиной к нему, 1 С. в стойке ногами на полу, руки вверх , 2-й С. держит его за запястья, В. в стойке плечами на руках 1-го С. с опорой руками о предплечья 2-го С.
- темповые упражнения: В. броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки Н.;
- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;
- В. прыжок с плеч Н. в четыре;
- В. прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;
- В. броском двумя С. полет через них в лицевую стойку к Н.

***Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программ с 3 спортивного разряда до КМС.***

### Программный материал для практических занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного 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 перестроится 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 кандидатов в мастера спорта.

#### Программный материал

##### 1. ОФП

- Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники бега на 30, 60 и 100 метров; бег на 1000 и 2000 метров; совершенствование техники выполнения и повышение результатов в прыжках в длину и высоту.
- Плавание – 50 и 100 метров без учета времени.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями; игры по упрощенным правилам в бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол, лапта и т.д.

##### 2. СФП

- Упражнения скоростной направленности (на время): лазание по канату с помощью и без помощи ног; запрыгивание на гимнастического козла; ускорение -40 м; сальто назад с места в темпе 10 раз; кувырок вперед 10м; кувырок назад 10 м; сгибательно- разгибательные движения (складки) лежа спиной на мате-15р.;
- Упражнения, развивающие скоростную выносливость( на время): лазание по канату без помощи ног, вниз соскальзыванием,10 складок (сгиб-разгиб),лазание по канату с помощью ног; ускорение по акробатической дорожке, поворот на 180\*, кувырки вперед 20 м; запрыгивание на гимнастического козла-10 раз (0,7-1.0 метра), кувырки вперед-20 м; 10 выходов силой двумя (из вися) рывком,10 подниманий ног до касания; 10 перепрыгиваний через барьер дозируемой высоты, 10 сальто назад в темпе; 10 подниманий ног на гимнастической лестнице,10 подъемов переворотом в упор на перекладине;
- Упражнения с направленностью на максимальное кол-во повторений (силовая подготовка): отмахи в стойку на руках на параллельных брусьях; лазание по канату без помощи ног; сальто назад с места с приземлением на дозируемое возвышение (0.3-0.7м) учитывается количество выполненных сальто на ноги; угол в упоре на полу – на время; стойка на руках на полу –на время; поднимание ног на гимнастической стенке; отжимание штанги-юноши- собственный вес,девушки-3\4 собственного веса; стойка силой согнувшись (спичаг).

### 3. Техническая подготовка

#### 3.1. Хореография:

Совершенствование техники выполнения программного материала УТГ-5 года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию выполнения различных соединений элементов, связок прыжков.

#### 3.2. Парно – групповые упражнения: (КМС, подготовка программ МС)

Подробнее – см. классификационную программу федерации спортивной гимнастики России.

Дальнейшее совершенствование специальных упражнений, направленных на исправление ошибок при выполнении основных акробатических упражнений обязательной и произвольной программы в разных видах акробатики, совершенствование техники исполнения элементов и связок по усмотрению тренера- преподавателя.

### **2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском

возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

- психологической подготовки к соревнованиям
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

### **Общая психологическая подготовка спортсменов**

#### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.
5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического

мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных, волевых, интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

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

### 3.9. Хореографическая подготовка

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 тренировочный (группы 1-2-го годов) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений;

- ✓ (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 - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Программный материал хореографической подготовки для групп этапа начальной подготовки

Упражнения для развития гибкости:

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- разносторонние наклоны у гимнастической стенки на одной ноге вторая параллельна пола (прямая, согнутая);
- и.п. сед ноги врозь - наклоны вперед, влево, вправо. Динамичные, с фиксацией 2 сек., 1 мин.;
- То же из положения стойка н.н. врозь;
- мост из положения лежа на спине;
- мост наклоном назад из положения о.с., р.р вверх;
- полу шпагат, шпагат (на левую и правую ногу, поперечный);
  - в упоре лежа сгибание и прогибания тела;
  - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
  - примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост и лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

#### Хореография:

##### Статические элементы хореографии

- упражнения у опоры: позиции ног - 1,2,3, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1,2, 5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям;

##### у станка:

- приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;
- выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге;
- махи вправо, влево, назад.
- То же без станка
- равновесия махом вперед с поворотом кругом с различными положениями и движениями рук;

##### Динамические элементы хореографии

- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- Махи ног на шагах (руки на пояс, с постановкой рук);
- прыжки со сменой ног, с поворотом на 360гр, из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка.

#### Программный материал хореографической подготовки на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства

##### Упражнения для развития гибкости

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений:

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- мост из положения лежа на спине; наклоном назад из положения о.с., р.р вверх Выкруты из «моста» в упор присев (вправо, влево). Разновидности

«моста»: высокий, на предплечьях и т.д.;

- шпагат (правый, левый, поперечный). Переходы на левую и правую ногу через поперечный шпагат, поперечный скольжением вперед и назад;

- стоя у гимнастической стенки, махи правой, левой ногой вперед, в стороны, назад. Махи с фиксированием 2 сек., то же с захватом рукой;

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

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений.; с отягощениями или преодолевая сопротивление амортизатора для ног

- приседания с грузом (партнером, грифом от штанги); с отягощениями или преодолевая сопротивление амортизатора для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы;

- стоя лицом к стенке, поставить ногу на рейку на уровне груди, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена, сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки - мост;

- стоя лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться. То же правой, левой стороной.

#### Хореография

Статические элементы хореографии

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

- выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге

- махи правой, левой ногой; равновесия махом вперед с поворотом кругом с различными положениями и движениями рук;

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

- сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т.д.

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

- выставление ноги и сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге

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

- из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги;

- касание подъема опорной ноги носком свободной ноги;

- отведение ноги на 45-90 гр. во всех направлениях;



- подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций;
- стоя на одной, другая нога согнута, колено отведено в сторону, носок у колена опорной ноги - выпрямление ноги вперед, в сторону, назад с полуприседанием на опорной ноге.
- то же, поднимаясь на носок. стоя боком к опоре, взмах ногой вперед и поворот на  $180^{\circ}$  в равновесие на носке
- то же без опоры; то же, но на  $360^{\circ}$
- стоя на одной, другая впереди на носке, наклон назад, касаясь руками пола
- стоя лицом к опоре, поднимание ноги назад (махом) касаясь носком головы (кольцо).
- то же, поднимаясь на носок, лежа на полу;
- в положении «шпагат», сгибая ногу, взять ее рукой
- из 1, 2, 3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием;
- из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад;
- отведение ноги с приподниманием до 450 вперед, в сторону, назад;
- упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад в стороны.

#### Динамические элементы хореографии

- прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций;
- подскоки из 1-й позиции во 2-ую и в 1-ую, махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полу-присед;
- то же с поворотом на  $90^{\circ}$ , то же в присед;
- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на др. ногу (со сменой ног) ;
- прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций;
- подскоки из 1-й позиции во 2-ую и в 1-ую, махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
  - прыжки со сменой ног, с поворотом на  $360^{\circ}$  из 1, 2, 5-й позиций с остановками после каждого прыжка;
- танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки
- «волна» влево и вправо;
- то же с шагом в сторону, то же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону, из круглого полу- приседа на носках целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке, то же, но из исходного положения сидя на пятке, другая нога прямая впереди;
- прыжок кольцом двумя
- подбивной прыжок в кольцо с толчка двумя ногами
- одноименный поворот на  $720^{\circ}$  с различными положениями ног
- разноименный поворот на  $360^{\circ}$  в стойку на носке одной, сгибая другую

вперед

- сочетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки.
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног,
- прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие,
- прыжок, касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок, касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие
- одноименный и разноименный поворот на 360°, поворот на 360° в равновесие
- элементы танца и танцы - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; с прыжками, поворотами, равновесиями

Использование пройденного материала при составлении музыкальных композиций в парных и групповых упражнениях.

### 3.10. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Основными психологическими факторами спортивной подготовки являются:

- ✓ сложность освоения технических элементов;
- ✓ напряженность спортивной борьбы;
- ✓ необходимость проявления физических возможностей в условиях соревнований;
- ✓ риск при выполнении сложных элементов (упражнений);
- ✓ сложность взаимоотношений в парах и группах;
- ✓ необходимость соблюдения жесткий режим тренировок.

Психологическая подготовка условно делится на общую, проводимую во все периоды тренировки, и специальную при подготовке к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка предусматривает совершенствование психических качеств спортсмена, формирование мотивов спортивной деятельности, воспитание волевых качеств, выработку умения управлять своим психическим состоянием.

Специальная подготовка направлена на нивелировку психогенных факторов очередных состязаний.

Отношение человека к спортивной деятельности обусловлено определенными мотивами. К числу наиболее распространенных мотивов в спорте относится стремление к успеху, славе, популярности.

Тренер (инструктор), формируя положительные мотивы, связанные с совершенствованием спортивного мастерства, стремится укреплять общественную основу, а именно: товарищество, дружба, поддержка, коллективизм.

Для воспитания целеустремленности применяется расширенное и углубленное изучение теории; продуманное планирование с учетом

индивидуальных возможностей спортсмена; стимулирование творческой активности спортсмена.

Дисциплинированность – это умение подчинять свое поведение целесообразным требованиям и принципам. Главными условиями воспитания дисциплинированности является строгое соблюдение режима тренировки и быта.

Инициативность – это способность к самостоятельной постановке и реализации задач.

Решительность – это способность приступить к трудному или сопряженному с опасностью (мнимой или реальной) действию, исход которого не вполне ясен.

Стойкость – это способность неуклонно добиваться намеченной цели, преодолевая на пути различного рода препятствия.

#### Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

#### Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;
- изучение группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

#### Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России;
2. Воспитание трудолюбия;
3. Воспитание преданности Родине;
4. Воспитание добросовестного отношения к труду;
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию;
6. Стремление быть примером для воспитанников;
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств;
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения;
9. Поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта;
10. Создание истории коллектива;
11. Повышение роли капитанов команд.

#### Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики;
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров;
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
4. Нарушение дисциплины;
5. Недостаточная требовательность к спортсменам;
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой;
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

#### Гуманизация соревновательной деятельности акробатов.

Под гуманизацией соревновательной деятельности акробатов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

Соревнования относятся к видам человеческой деятельности с крайне напряженными условиями, предъявляющими повышенные требования к психике.

В обстановке соревнований значительно возрастает количество действующих на спортсмена звуковых (аплодисменты, объявления информатора, музыкальное сопровождение) и зрительных (флаги, вспышки, зрители, судьи, прожекторы) раздражителей. Сложность соревновательной борьбы усугубляется еще и тем, что связана со строго дозированными скоростно-силовыми действиями, поэтому чрезмерная стимуляция нередко приводит к парадоксальному результату – снижению ее качества. Чем значимее для спортсмена (занимающегося) цель, тем труднее ему избавиться от излишней напряженности в решении двигательных задач, тем сложнее реализовать их в рамках строгого гимнастического стиля.

Состояние психической готовности (СПГ) характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, оптимальным уровнем эмоциональной напряженности, высокой степенью помехоустойчивости, способностью управлять своим поведением в изменчивых условиях соревнований. СПГ во многом зависит от уровня тренированности спортсмена. При этом важная роль отводится самооценке готовности.

Состояние полной психической готовности характеризуется глубоким внутренним сосредоточением и направленностью внимания спортсмена на выполнение действия.

Умение сосредоточиться на предстоящих действиях вырабатывается путем регулярного использования идеомоторной и аутогенной тренировки. Это положительно влияет на корректировку состояния и поведения в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Следует помнить, что не только неудача в предшествующем упражнении создает неблагоприятный эмоциональный фон и может отрицательно сказаться

на результативности дальнейшей деятельности, а и удача, особенно если она вызывает чрезмерный восторг и самодовольство.

### Морально-волевая подготовка спортсмена

Волевая подготовка спортсмена заключается в умении преодолевать физические, технические и психологические трудности. Решающую роль в преодолении этих трудностей играют настойчивость спортсмена, его трудолюбие и дисциплинированность. Выполнение многих технических элементов связано с известным риском. Поэтому на занятиях воспитываются смелость, решительность, сила воли, самообладание, умение побороть страх.

Наиболее простые упражнения не предъявляют к этим качествам высоких требований, однако по мере роста спортивного мастерства морально-волевые требования повышаются. Необходимо постепенно переходить к более рискованным упражнениям, требующим умения подавлять в себе чувство страха. Морально-волевые качества воспитываются на каждом занятии параллельно с изучением спортивной техники и овладением двигательными навыками.

При освоении сложных технических элементов возникает защитный рефлекс, который тормозит процесс освоения двигательных навыков. У спортсмена возникает чувство страха, боязнь выполнить рискованное упражнение. Внешне защитный рефлекс обычно проявляется в скованности. Оборонительная реакция мешает образованию правильного двигательного навыка, поэтому при ее приходится тормозить. Для этого спортсмену необходимо приобретать положительный опыт в выполнении данного упражнения. Это достигается путем страховки спортсмена со стороны тренера. После того как спортсмен (занимающийся) выполнил упражнение даже со значительной помощью, защитный рефлекс проявляется у него слабее и каждую следующую попытку он делает смелее. В дальнейшем, по мере увеличения числа повторений, приобретает все большую уверенность в своих силах.

На данном этапе тренировки огромную роль играет профессионализм тренера, а точнее его умение качественно страховать юного спортсмена.

Тормозной процесс – процесс тренируемый. Поэтому чем больше сложных, рискованных упражнений выполняет спортсмен, тем он легче подавляет оборонительную реакцию, подавляет чувство страха перед выполнением сложного упражнения, т.е. воспитывает силу воли, смелость, решительность. Таким образом, с повышением требований постепенно воспитываются морально-волевые качества спортсмена.

Положительную роль в воспитании морально-волевых качеств играет воздействие коллектива. Это проявляется в том, что обычно спортсмены хотят показать себя перед коллективом с положительной стороны.

### 3.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### 3.12. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.



В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### **План антидопинговых мероприятий**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер	1-2 раза в год

		формировани я антидопингов ой культуры»		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

### 3.13. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренер является подготовка спортсменов к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочного этапа.

Перед спортсменами ставятся следующие задачи:

- овладеть принятой в спортивной акробатике терминологией и командным языком для построения;
- уметь составлять конспект занятия;
- уметь самостоятельно провести занятие в группах начальной подготовки:
- ✓ построение, отдача рапорта, проведение строевых упражнений;
- ✓ разминка, основная и заключительная часть построения тренировочного занятия;
- ✓ овладение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- ✓ необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их.
- изучение судейских правил, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе и непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях МАУ г.Нижневартовска «Спортивная школа» в роли судьи, секретаря на соревнованиях городского масштаба.
- уметь вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «судья по спорту» или «юный инструктор по спорту» утверждается приказом.

План инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Таблица 22

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</li> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение части тренировочного занятия.</li> <li>- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> </ul> </li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> </ul>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации</p>	<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>	

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивной акробатике

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по спортивной акробатике представлены в таблице № 23

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

**Таблица 23**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	<u>3</u>
Мышечная сила	<u>2</u>
Вестибулярная устойчивость	<u>3</u>
Выносливость	<u>2</u>
Гибкость	<u>3</u>
Координационные способности	<u>3</u>
Телосложение	<u>1</u>

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика (таблицы).

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной

физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

**Задачи тестирования:**

- выявить уровень общей физической подготовленности занимающихся спортивной акробатикой на различных этапах подготовки;
- проследить динамику развития общей физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

#### 4.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная акробатика (спортивных дисциплин)

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спортивная акробатика, включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»;

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика».

#### 4.3. Методические указания по организации контроля (тестирования)

Тренер, осуществляющий проведение контроля (тестирования) спортивной подготовки, обязан в начале года довести до сведения спортсменов содержание, формы проведения и критерии контроля.

Результаты контроля (тестирования) спортивной подготовки фиксируются тренером в журналах учета тренировочной работы тренера.

Правила проведения контроля (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- соблюдение исследователем (тренером) методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов в соответствии с контрольно-переводными нормативами;
- ознакомление испытуемого с результатами контроля (тестирования);
- накопление исследователем (тренером) сведений (портфолио), полученных другими исследовательскими методами и методиками.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по спортивной акробатике

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (Приложение №7 ФССП по виду спорта «спортивная акробатика»)

Таблица 24

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			115	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			2	1
2.2.	И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П.	Количество раз	Не менее	
			10	8
2.3.	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём выпрямленных ног в положение «угол» <i>Фиксация положения</i>	с	Не менее	
			5	5
2.4.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны <i>Удерживание равновесия</i>	с	Не менее	
			5	
2.5.	Упражнение «мост» И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы Расстояние от стоп до пальцев рук – мальчики не более 50 см/девочки не более 40 см	с	Не менее	
			5	5



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)  
(Приложение №8 ФССП по виду спорта «спортивная акробатика»)**

Таблица 25

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6.7	6.8
1.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6.0	6.2
2.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			140	10
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			5,5	5,8
3.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+5	+6
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			8,7	9,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя	См	Не менее	

3.5.	ногами		160	145
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>				
4.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			8	6
4.2.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	сек	Не менее	
			10	
4.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	
4.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	
4.5.	И.П. – лёжа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			10	
4.5.	И.П. – упор на гимнастических стоянках. Подъём ног до угла 90 (мальчики ноги вместе, девочки ноги врозь). Фиксация положения.	с	Не менее	
			12	10
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение №9 ФССП по виду спорта «спортивная акробатика»)**

Таблица 26

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			5,4	5,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,5	8,7
1.3.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+8	+11
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	42	36

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1.	Бег на 30 м	сек	Не более
			5,1                      5,3
2.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее
			28                              14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее
			+9                              +13
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			7,9                              8,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее
			180                              165
2.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее
			46                              40
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 – 15 лет			
3.1.	Бег на 30 м	сек	Не более
			4,7                              5,0
3.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее
			36                              15
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее
			+11                              +15
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			7,2                              8,0
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее
			215                              180
3.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее
			49                              43
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 – 17 лет			
4.1.	Бег на 30 м	сек	Не более
			4,4                              5,0
4.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее
			42                              16
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее
			+13                              +16
4.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее
			6,9                              7,9
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее
			230                              185
4.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее
			50                              44
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
5.1.	Бег на 30 м	сек	Не более

			4,3	5,1
5.2.	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			44	17
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+13	+16
5.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не менее	
			7,1	8,2
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			240	195
5.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			48	43
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
6.1. .	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			15	8
6.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			8	5
6.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения.	с	Не менее	
			15	
6.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения.	с	Не менее	
			15	
			12	10
6.5..	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Обязательная техническая программа: стойка на руках, поворот на 180 градусов, опускание в стойку на голове фиксация 3 сек

#### 4.5. Нормативы СФП и ОФП для промежуточных испытаний

Таблица 27

Контрольные упражнения	Количество баллов					
	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Прыжок в длину с места (м)	3 метров	2,5 метров	2 метра	1.5 метра	1 метр	0.5 метра
Подтягивание силой (кол-во раз)	20	10 (+0,1балл за каждый дополнительный раз)	8	6	4	2
Поднимание прямых ног (кол-во раз)	20	10 (+0,1балл за каждый дополнительный раз)	8	6	4	2
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	60	50 и более + 0.1б за каждый раз	40	30	20	10
Приседание на одной ноге, другая вперед (кол-во раз за 30сек)	60	10 и более + 0.1б за каждый раз	8	6	4	2
Складка, ноги вместе	+	+	+	+	+	+
мост	+	+	+	+	+	+
шпагаты	+	+	+	+	+	+
Стойка на руках (сек)	8 и более	на одной руке 2 сек	на двух руках 10 сек	на двух руках 6 сек	на двух руках 3 сек	на двух руках 1 сек
Стойка силой (кол-во раз)	20 и более	15	10	5	3	1


Минимальное количество набранных баллов для групп различной подготовки

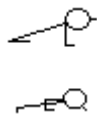
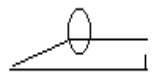
Таблица 29

Этап подготовки	Количество баллов
НП-1	5
НП-2	10
Т(СС)	15
ССМ	30

4.6. Особенности выполнения тестов для контрольно-переводных испытаний по ОФП и СФП для групп различных этапов подготовки

Таблица 30

Направленность выполнения тестов на физические качества	Содержание теста	Графическая запись	Организационно-методические указания
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжки в длину с места. Испытуемый устанавливает обе стопы перед линией, сгибает ноги и отводит руки максимально назад и выполняет прыжок вперед с целью достижения максимальной длины прыжка.		Тест выполняется три раза, засчитывается лучшая попытка. Попытка не засчитывается, если испытуемый при отталкивании заступил за линию старта.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ РУК	Лазание по канату. Испытуемый по команде тренера начинает подниматься по канату: ноги под углом/без ног, стараясь как можно быстрее подняться до самой крайней точки каната.		Учитывается время, которое было затрачено при лазании по канату до самой крайней его точки.
СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА	Вис на прямых руках выполняется узким хватом сверху. По команде «Марш!», испытуемый выполняет подтягивание максимальное количество раз.		Подбородок при подтягивании должен находиться над перекладиной, не касаясь ее. При выполнении упражнения локти должны быть прижаты к туловищу
УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА	Вис на прямых руках. По команде испытуемый начинает поднимание прямых ног под углом 180°.		Ноги в коленях не сгибать. Засчитывается за правильное выполнение поднимание ног не ниже 180°.
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ РУК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. По команде испытуемый начинает выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Плечи параллельно полу, голова – на линии спины. Отжимания должны иметь дистанцию не менее 10 см между грудью и полом в нижней фазе движения.
СИЛА МЫШЦ НОГ	Приседы на одной ноге		Засчитываются только полные приседы. При выполнении упражнения маховая нога не должна касаться пола.
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя. Испытуемый садится на пол в сед, ноги вместе. Наклоняется вперед и старается достать пальцами рук кончики ног, в это время касается грудью колен.		Результат засчитывается по кончикам пальцев. Во время наклона вперед, колени не сгибать, спина прямая.
ГИБКОСТЬ	лечь на спину, руки поставить за голову и опираясь на руки и на ноги встать и прогнуться, образовав «мост»		Результат засчитывается за правильность выполнения
ГИБКОСТЬ	Выполнение шпагатов на каждую ногу		Упражнение выполняется без касания рук пола, бедра прижаты к полу, не допускать разворот в тазобедренном суставе
СФП	<p style="text-align: center;"><b>Стойка силой «Спичак»</b></p> <p>Тест выполняется спортсменом выполняющим (щей) роль «Нижнего» (ей). И.п. – упор стоя ноги врозь. Усилием мышц, разводя ноги врозь до положения 150 – 180 градусов, с последующим их соединением, принять положение стойки на руках. Выполнить обратные действия – разводя ноги врозь до положения 150 – 180 градусов, усилием мышц опустить их и туловище – принять положение упор стоя ноги врозь. Тест выполняется без толчковых, рывковых движений, не сгибая ног (в коленных), и руки (в локтевых) суставах.</p>		

## Основное содержание контроля

Таблица 31

Виды контроля	Контроль эффективности деятельности		Контроль качества тренировочного процесса	
	соревновательная	тренировочная	подготовленность спортсменов	ресурсное обеспечение

Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей контрольно-переводных нормативов на конец этапа подготовки	- инфраструктуры: инвентарь, оборудование, экипировка покрытие, пр. - организационные:
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое,
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	медико-биологическое сопровождение

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

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях.

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

#### 4.7. Система спортивного отбора и контроля

Для обеспечения этапов спортивной подготовки необходимо использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Критерии отбора.

- 1) антропометрические показатели
- 2) физические данные.

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела)  
мальчики 6-12 лет.

Таблица (а)

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
6 лет	Рост, см	До 99,1	99,1-108	108,0 - 120,3 (114,2)	120,3-127,9	Выше 127,9
	Вес, кг	До 16,5	16,5-17,9	17,9 – 22,1 (20,2)	22,1 -24,9	24,9 и более
7 лет	Рост, см	До 108,9	108,9 - 116,9	116,9 -128,6 (122,4)	128,6 -134,7	Выше 134,7
	Вес, кг	До 17,7	17,7 – 19,9	19,9-26,5 (23,2)	26,5- 30 9	30,9 и более
8 лет	Рост, см	До 108,4	108,4 - 120,2	120,2 - 129,1 (124,3)	129,1 - 130,3	Выше 130,3
	Вес, кг	До 20,4	20,4 -22,5	22,5 – 25,6 (24,0)	25,6 - 26 1	26,1 и более
9 лет	Рост, см	До 119,5	119,5 - 124,5	124,5- 134,5 (129,6)	134,5- 139,3	Выше 139,3
	Вес, кг	До 23,0	23,0 24,9	24,90- 28,1 (26,5)	28,1-28 8	28,8 и более
10 лет	Рост, см	До 126,3	126,3 - 132,4	132,4 -148,0 (140,5)	148,0 - 155,2	Выше 155,2
	Вес, кг	До 24,3	24,3 – 27,6	27,6 – 37,9 (32 5)	37,9 - 43 8	43,8 и более
11 лет	Рост, см	До 128,7	128,7 - 137,4	137,4- 152,3 (144,8)	152,3 - 159,8	Выше 159,8
	Вес, кг	До 26,2	26,2- 30,1	30,1 – 41,9 (36,0)	41,9 - 61 6	61,6 и более
12 лет	Рост, см	До 137,4	137,4 - 143,4	143,4 -160,2 (151,8)	160,2 - 170,1	Выше 170,1
	Вес, кг	До 27,6	27,600 - 31 8	31,8-44 3	44,3- 53,5	53,5 и более

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела)  
девочек 6-12 лет.

Таблица (б)

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
6 лет	Рост, См	До 99,6	99,6 - 106,5	106,5 - 119,8 (113,1)	119,8 - 124,0	Выше 124,0
	Вес, кг	До 16,0	16,0 – 17,5	17,5 – 21,6 (19,8)	21,6 - 25 1	25,1 и более
7 лет	Рост, См	До 111,7	111,7 - 117,1	117,1 - 127,8 (122,3)	127,8 - 132,4	Выше 132,4
	Вес, кг	До 17,8	17,8 -20,0	20,0 – 26,1 (23,0)	26,100 - 30 7	30,7 и более



8 лет	Рост, См	До 113,5	113,5 -123,2	123,2 - 132,7 (127,4)	132,7 - 135,0	Выше 135
	Вес, кг	До 21,9	21,9- 23,3	23,300 – 28,0 (25,6)	28,0 - 28 2	28,2 и более
9 лет	Рост, См	До 119,5	119,5 - 126,6	126,6 - 137,0 (131,5)	137,0 - 139,9	Выше 139,9
	Вес, кг	До 26,8	26,8 - 27 3	27,3 – 32,8 (29,9)	32,8 – 33,2	33,2 и более
10 лет	Рост, См	До 129,0	129,0- 133,9	133,9 - 145,0 (139,3)	145,0 - 152,5	Выше 152,5
	Вес, кг	До 24,2	24,2- 29,6	29,6 – 33,6 (31,6)	33,6- 45 7	45,7 и более
11 лет	Рост, См	До 132,5	132,5- 138,2	138,2 - 154,2 (146,2)	154,2 - 161,0	Выше 161,0
	Вес, кг	До 25,5	25,5 – 30,5	30,5 -45,9 (37,500)	45,9- 57 5	57,5 и более
12 лет	Рост, См	До 137,3	137,3 - 145,7	145,7 - 162,5 (152, 1)	165,5 - 166,7	Выше 166,7
	Вес, кг	До 29,6	29,6- 34 1	34,1 – 51,3 (42,8)	51,3 -62,4	62,400 и более

(Таблица №2, 3 Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов Москва 2007)

## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1 Список нормативных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утв. приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. N 398.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 г. № 41679)

### 5.2. Список литературных источников

1. Болобан В.Н.Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
2. Болобан В.Н.Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с
3. Верхошанский Ю.В.Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.  
Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.  
Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
4. Загайнов Р.М.Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
5. Зациорский В.М.Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
6. Коркин В.П.Спортивная акробатика. –М.:1981.
7. Коркин В.П., Аракчеев В.И.Акробатика: Каноны терминологии. – М.,1989.
8. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
9. Никитушкин В.Г.Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
10. Пилюк Н.Н.Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
11. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
12. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
13. Фискалов В.Д.Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
14. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.

### 5.3. Перечень интернет - ресурсов

1. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport>.
3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport>.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг  
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>.
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p>.
6. Библиотека международной спортивной информации//<http://bmsi.ru>
7. Официальный сайт Международной федерации гимнастики The International Gymnastics Federation (FIG)- [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/) 78
8. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
9. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/),[www.acro.ru](http://www.acro.ru)

## 6. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УРФО, ХМАО-Югры, г. Нижневартовска. План мероприятий представлен в таблице 31.

### План спортивных мероприятий

Таблица 31

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения	Кол-во участников	Ф.И.О. тренера
1	Чемпионат и первенство Уральского Федерального округа по спортивной акробатике	февраль	По назначению	50	Исаков В.Я. ,
2	Тренировочное мероприятие по спортивной аэробике	февраль	По назначению	50	Исаков В.Я.
3	Первенство России по спортивной акробатике	февраль -март	По назначению	4	Исаков В.Я.
4	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	февраль -март	По назначению	4	Исаков В.Я.
5	Всероссийские соревнования «Чёрное золото Приобья»	март	Нижневартовск	90	Исаков В.Я., Ищенко М.А.
6	Первенство России по спортивной акробатике	март	По назначению	4	Исаков В.Я.
7	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	март	По назначению	4	Исаков В.Я.
	I этап кубка Ханты-Мансийского автономного округа-Югры	по согласованию	Лангепас	58	Исаков В.Я.,Гладких А.В., Ищенко М.А.
9	Чемпионат России по спортивной акробатике	март	По назначению	4	Исаков В.Я.

10	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	март	По назначению	4	Исаков В.Я.
11	Всероссийские соревнования по спортивной акробатике "Кубок МСМК Круглякова"	апрель	По назначению	8	Исаков В.Я.
12	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	апрель	По назначению	8	Исаков В.Я.
13	II этап кубка Ханты-Мансийского автономного округа-Югры	май	Лангепас	50	Исаков В.Я., Гладких А.В., Ищенко М.А
14	Всероссийские соревнования по спортивной акробатике "Памяти Р.Хафизова"	октябрь	по назначению	8	Исаков В.Я.
15	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	по согласованию	по назначению	8	Исаков В.Я.
16	Чемпионат России по спортивной акробатике	октябрь	По назначению	4	Исаков В.Я.
17	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	октябрь	По назначению	4	Исаков В.Я.
18	Первенство и чемпионат города Лангепаса по спортивной акробатике, памяти О. Л. Нестерук	октябрь-ноябрь	Лангепас	60	Исаков В.Я., Гладких А.В., Ищенко М.А
19	открытый Кубок А.А. Семенова по спортивной акробатике	октябрь-ноябрь	Курган	14	Исаков В.Я., Исаков П.В.
20	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	октябрь-ноябрь	по назначению	14	Исаков В.Я., Гладких А.В.
21	Всероссийские соревнования по спортивной акробатике «Кубок Урала»	октябрь-ноябрь	Екатеринбург	10	Исаков В.Я.
22	Тренировочное мероприятие по	октябрь-ноябрь	Екатеринбург	10	Исаков В.Я.

	спортивной акробатике				
23	Чемпионат и первенство ХМАО - Югры по спортивной акробатике	декабрь	Лангепас	58	Исаков В.Я., Гладких А.В., Ищенко М.А.
24	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	декабрь	Омск	12	Исаков В.Я.
25	Всероссийские соревнования по спортивной акробатике	декабрь	Омск	12	Исаков В.Я.
26	III этап кубка Ханты-Мансийского автономного округа-Югры	декабрь	Нижневартовск	90	Исаков В.Я., Исаков П.В., Гладких А.В., Алферов Е.В., Ищенко М.А.
27	Кубок России по спортивной акробатике	декабрь	Орел	8	Исаков В.Я.
28	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	декабрь	Орел	8	Исаков В.Я.
29	Международные соревнования по спортивной акробатике	по согласованию	по назначению	4	Исаков В.Я.
30	Тренировочное мероприятие по спортивной акробатике	по согласованию	по назначению	4	Исаков В.Я.

Приложение 1

Тематический рабочий план на \_\_\_\_\_ месяц 20\_\_ г.

Группа \_\_\_\_\_ по виду спорта \_\_\_\_\_

№ п.п	Разделы подготовки, содержание	Всего	Номера занятий																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>																																
а	Правила соревнований, ТБ,ЕВСК.																																
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>																																
а	Упр. для развитие гибкости																																
б	Упр. Для развития силы																																
в	Упр. Для развития скоростных качеств																																
г	Упр. Для развития выносливости																																
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>																																
а	Упр. Для оценки точности движения (траектории, скорости силы)																																
б	Упр. Для вестибулярного аппарата																																
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>																																
а																																	
б																																	
5.	<b>Контрольные испытания/Соревнования</b>																																
	<b>Самостоятельная работа</b>																																
6.	<b>Медицинское обследование</b>																																
	<b>ВСЕГО:</b>																																

+ использование этого материала на занятии

**Р**- разучивание двигательного действия под непосредственным контролем тренера-преподавателя

**З**-закрепление двигательного действия

**С**- совершенствование двигательного действия

**ПРИМЕРНЫЙ  
ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия по спортивной акробатике**

**Группа** – НП свыше 1 года

**Дата** - \_\_\_\_\_ ; г.; **Время** - \_\_\_\_\_

**Место проведения:** ФСК «Юбилейный», (ул. Мира, 29 «а»)

**Тема:** Акробатика. Равновесия - стойки на руках и их разновидность (баланс). Общая физическая подготовка

**Цель** – совершенствования балансовой подготовленности юных акробатов.

**Задачи ОТЗ**

1. Образовательные: - повышения эффективности балансовой работы партнеров;  
- обучение приемам самоанализа.
2. Воспитательные: - дальнейшее развития физических качеств (гибкости, силы);  
- воспитание морально-волевых качеств (трудолюбие, настойчивости, упорства).
3. Оздоровительные: - формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;  
- гигиенические требования к месту занятия.

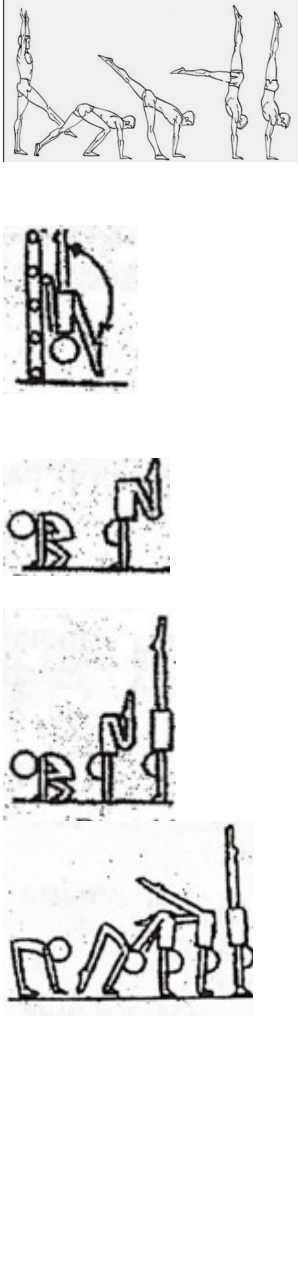

**Тип занятия (форма)** – тренировочный;

**Используемые методы и приемы** – словесный метод (объяснение, диалог), наглядный метод (показ движений), практический (упражнения);

**Инвентарь (оборудование)** –акробатические маты, акробатический ковёр, батут.

Часть ОТЗ, их продолжительность	Содержание	Дозировка (мин.)	Организационно-методические указания
Вводная часть	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач тренировки 4. Инструктаж по безопасности.	2-3	Проверка внешнего вида занимающихся
Подготовительная часть 20 мин	<u>Разминка:</u> ✓ Ходьба: - на носках, руки на пояс - на пятках, руки за голову - в полуприседе - с перекатами с пятки на носок, руки в стороны ✓ Бег: - с высоким подниманием бедра руки на пояс - с захлестом голени - приставными шагами правым боком руки на пояс - тоже левым боком - с ускорением ✓ Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания Перестроение в 4 колонны <u>ОБУ, прыжки</u> <u>Развитие гибкости партер:</u> Складки, шпагаты, мост (выкруты, мост-встать).	3 мин           5 минут  10-12 мин	



<p>Основная часть 35 мин</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатика/ индивидуальные элементы.</li> <li>2. «Берёзка»</li> <li>3. Стойки на голове.</li> <li>4. Выход в стойку на руках махом</li> <li>4.1. Варианты стоек на руках махом -из О.С.-руки назад, махом одной, толчком другой, опираясь руками о пол и соединяя ноги вместе, выполнить стойку на руках; <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом одной, толчком другой стойка с поворот на 180;</li> </ul> </li> <li>4.2. «Спичак» стойка силой. Подготовительные упражнения: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из виса сзади, согнувшись, махи ногами в вис, прогнувшись по максимальной амплитуде;</li> <li>2. «Козлик» из упора присев, стойка согнутыми ногами, прижав колени к животу;</li> <li>3. «Козлик» разгибая ноги вверх в стойку.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Из положения упора стоя «спичак» ноги врозь;</li> <li>- из угла «спичак»</li> <li>- из упора углом ноги врозь, «спичак» ноги врозь.</li> </ul> </li> </ol> 	<p>До 20 раз с фиксацией 4-5 сек.</p> <p>До 15 раз каждого</p> <p>До 15 раз каждого</p>	<p>Ошибки: . Маховая нога согнутая Из-за этого вы можете прогибать спину, а в дальнейшем потерять контроль в стойке на руках. 2. Пригибание спины. Расслабленные ягодицы и живот вызывают прогиб в спине. Необходимо их напрягать во время исполнения этого движения. 3. Сильный угол в плечах. Ставить руки дальше и соединяйте лопатки. 4. Опорная нога прямая. Сгибая ногу, упрощаем движение. 5. Движение телом назад. Движение должно направлено больше вверх. 6. Согнутые руки теряет жесткость. При таком исполнении очень трудно поймать баланс.</p>
<p>Заключительная часть 15 мин</p>	<p>ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Отжимания в стойке (верхние),</li> <li>-Приседания с гирей до 16кг на гимнастических скамейках (нижние)</li> <li>- Пресс “Лотос”</li> <li>- Запрыгивание на возвышенность 50 см - 20 раз</li> </ul>	<p>15 мин</p> <p>10раз</p> <p>20раз</p> <p>25раз</p>	
	<p>Игра. Рыбаки и рыбки.</p>	<p>5 минут</p>	
	<p>Построение Подведение итогов занятия. <b>Домашнее задание:</b> Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p>	<p>2-3 мин</p>	

Тренер: \_\_\_\_\_