

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»**

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
28.08.2016 год

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МБУ ДО ДЮСШ №6
О.В.Белоконова

Пр. № 109 от 10.08 2016г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1105

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика"

(Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 N 35911)

Авторский коллектив:

Авторы-составители:

Малецкая М.Н. – директор;

Белоконова О.В. – заместитель директора по УСР;

Савоскина Ю.А.- старший тренер- преподаватель;

Шеховцова Е.П.- тренер-преподаватель;

Срок реализации программы 10 лет

город Ростов-на-Дону

2016г. год

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта – Спортивная акробатика. Отличительные особенности спортивной акробатики.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды).
Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах.

II. Учебный план

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
- 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

III. Методическая часть

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.
- 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.
- 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

V. Информационное обеспечение программы

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта – спортивная акробатика. Отличительные особенности спортивной акробатики.

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

Занятия спортивной акробатикой 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. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

Соревнования проходят по следующим спортивным дисциплинам (видам) многоборья и командным соревнованиям: пара (мужская и женская), смешанная пара, тройка (женская группа), четверка (мужская группа). В каждом виде программы спортсмены выполняют три упражнения (балансовое, темповое и комбинированное упражнение). Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 14 и старше.

Отличительные особенности спортивной акробатики.

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

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.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

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. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, 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 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, работа по индивидуальным планам.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе, возраста, этапа подготовки обучающихся.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивная площадка 12x12м окаймленная белой лентой, за которой необходим запас 1-2м по периметру), с высотой потолка не менее 10м.

Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту 12X12м (помост).

Важно, чтобы на тренировках обучающиеся были в специальной спортивной форме.

Тренировочный процесс построен таким образом, что для каждого года обучения предлагается новый материал с закреплением предыдущего.

На начальном этапе многолетней подготовки в спортивной акробатике главной целью является выявление способных детей и осуществление начальной подготовки. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер, преобладают игровые занятия.

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ. Большое

значение приобретает словесный метод обучения, а так же самостоятельная работа и домашнее задание.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется переход от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, наращивается скоростно-силовая подготовка. Возраст обучающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, перестройкой всех систем организма. Нередко появляется необходимость борьбы с излишним повышением массы тела. Необходимо учитывать этот момент в построении учебного процесса. В связи с увеличением соревновательной практики требуется уделить больше внимания психологической подготовке и восстановительным мероприятиям.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить акробатов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, периоды). Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах.

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся спортивной акробатикой включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1 Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной акробатикой, определение дальнейшей спортивной специализации спортивной акробатики.

2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). На тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная акробатика.

3 Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд г. Ростова-на-Дону и Российской Федерации.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

Длительность 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2

Методические указания.

В группы начальной подготовки (НП) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной акробатики, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки

Тренировочные группы (ТГ) комплектуются из числа способных детей, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в спортивную школу и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации). Группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основной показатель работы отделения спортивной акробатики – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапам подготовки обучающихся.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

II. Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В процессе реализации Программ по сложно-координационным видам спорта необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организацию показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

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

Разделы спортивной подготовки	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	
Общая физическая подготовка (%)	34 - 37	34 - 37	26 - 27	15 - 23	15 - 12
Специальная физическая	32 - 35	32 - 35	29 - 30	28 - 29	20 - 25

подготовка (%)					
Техническая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30	37 - 40	43 - 49	54 - 57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 5	5 - 8

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной акробатике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для акробатов, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Спортивные соревнования в спортивной акробатике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивной акробатике;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивной акробатике;
- 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.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная акробатика необходимо привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры.

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

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

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

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

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных

нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается),

- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

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

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

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

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

способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока.

Сходные виды спорта: спортивная гимнастика, цирковая акробатика

Соревнования по спортивной акробатике заключаются в выполнении комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела. Баллы за исполнение начисляются по той же системе, что и в **спортивной гимнастике**. Техника исполнения акробатических прыжков (прыжковая акробатика) аналогична технике исполнения вольных упражнений в спортивной гимнастике. Работа пар представляет собой согласованное чередование статических и динамических элементов. Для этого необходимо, чтобы верхний, более легкий партнер учитывал действие законов физики, а нижний партнер их разумно применял. Для исполнения вольтажей нужна особая техника. Вольтаж - это бросок верхнего партнера (нижним партнером) с рук на ноги или наоборот. Вольтажи можно сочетать с сальто и поворотами вокруг продольной оси.

В групповой работе различие между статическими и динамическими упражнениями еще явственнее, чем в работе пар. Необычайно развитое чувство равновесия у спортсменов является предпосылкой статической пирамиды. Пирамида должна быть построена и зафиксирована таким образом, чтобы основная нагрузка приходилась все время на центр тяжести всей пирамиды. Приняв стойку на руках, верхний партнер должен занять строго вертикальное положение, чтобы воображаемая вертикальная ось проходила от кончика пальцев на ногах до кистей рук. Техника исполнения динамических упражнений похожа на упражнения пар с бросками. Во время броска партнер выполняет вращение вокруг вертикальной, горизонтальной и продольной осей.

Цирковая акробатика - это совокупность цирковых номеров, характеризующихся определенными средствами и только им присущими действенными признаками. В цирке акробатика занимает доминирующее положение. Акробатическими приемами владеют и гимнасты, и жонглеры, и даже клоуны. Виды цирковой акробатики можно подразделить на две группы:

1. Динамическая (переворачивания тела: сальто, пируэты, перекаты).
2. Статическая (сохранение равновесия в различных положениях).

Виды цирковой акробатики постоянно изменяются и развиваются: прыжковая, силовая, конная, вольтажная, воздушная, пластическая, комическая.

Подготовка и тренировка акробатов осуществляются по обычному разделению года на 3 этапа. Во время подготовительного этапа изучаются новые элементы и упражнения. Соревновательный период начинается с соревнований на низшем уровне и кончается национальными и мировыми чемпионатами.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Объемы реализации Программы по предметным областям

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки - кол-во часов в год											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		До года		Свыше года	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	37%	116	35%	164	27%	162	20%	187	14%	175	10%	145
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	34%	106	34%	159	30%	187	28%	262	20%	249	19%	277
3.	Техническая подготовка (избранный вид)	27%	84	28%	131	39%	251	45%	421	56%	699	60%	874
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1%	3	1%	5	2%	12	3%	28	4%	50	5%	73
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная аттестация.	1%	3	2%	9	2%	12	4%	38	6%	75	6%	87
	Итого часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	936	100%	1248	100%	1456

III. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Теоретический материал.

Теоретические знания позволяют спортсменам прыжков на батуте правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТГ
2.	История развития избранного вида спорта	История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития прыжков на батуте	НП, ТГ, ГССМ
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде	НП, ТГ
4.	Основы законодательства в	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по	ТГ, ГССМ

	сфере физической культуры и спорта:	избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;	
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТГ, ГССМ
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.	НП, ТГ
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	НП, ТГ
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток.	НП, ТГ, ГССМ
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.	НП, ТГ, ГССМ
10.	Требования к технике безопасности и Меры профилактики, первая	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий,	НП, ТГ, ГССМ

	помощь	вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТГ, ГССМ
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТГ, ГССМ
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.	НП, ТГ, ГССМ
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	НП,ТГ , ГССМ
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление	ТГ, ГССМ

		результатов соревнований.	
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТГ, ГССМ

3.1.2 Практическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 год обучения

ОФП

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

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

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

Упражнения для развития гибкости

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

Упражнения на развитие быстроты, силы

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

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

Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях

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

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

ОФП

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

СФП

- Упражнения для развития ловкости и координации*
- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

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

Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором

обязательных элементов) (Приложение 1).

–с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

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

ОФП

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

СФП

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

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

Акробатические элементы:

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

Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

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

ОФП

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

СФП

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

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

Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по

программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

ОФП

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

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

СФП

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

Парно-групповая работа

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.2.1 Общие требования.

- 1.1. К тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.
- 1.2. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

- 1.3. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.
- 1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.
- 1.5. Рамы с пружинами вокруг батута (вспомогательный спортивный снаряд) должны быть обложены обкладочными матиками.
- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При выполнении парно-группового музыкально-акробатического упражнения не допускается присутствие на акробатическом ковре других спортсменов.
- 1.10. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - Травмы при занятиях сложнокоординационным видом спорта (спортивная акробатика);
 - Травмы при нарушении правил проведения при прыжках на батуте.
- 1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации ДЮСШ. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.12. Тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.13. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3.2.2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.

- 2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.2. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить надежность покрытия акробатического ковра, целостность его состояния.
- 2.4. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.5. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута, а также целостность батутной сетки, страховочной лонжи.

- 2.6. Подготовить гимнастические маты для страховки
- 2.7. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.8. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута.
- 2.9. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом ковре.
- 2.10. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.
- 2.11. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.12. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).
- 2.13. Провести разминку.
- 2.14. Тщательно проветрить спортзал.

3.2.3. Требования безопасности во время тренировочного занятия.

- 3.3. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.4. Начинать и заканчивать акробатические упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
- 3.6. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
- 3.7. Не выполнять упражнения на батуте нескольким спортсменам одновременно.
- 3.8. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики спортсменов.
- 3.9. По окончании учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике
- 3.10. вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 3.11. Закрыть сетку батута.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 3.3. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 3.4. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации МБУ, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в

- ближайшее лечебное учреждение.
- 3.5. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
 - 3.6. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
 - 3.7. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

3.2.5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

- 3.3. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 3.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 3.5. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 3.6. Закрыть сетку батута.
- 3.7. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	3	до года 6 час	до года 312час
		свыше года 9 час	свыше года 468 час
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до 2х лет -12 часов	624 часа
		свыше 2х лет 18 часов	936 часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	24 часа	1248часов

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

	БАЛАНС		ДИНАМИКА	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
<i>III юн.</i>	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ		НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	НЕТ ТРЕБОВАНИЙ	
<i>II юн.</i>	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-рондат
<i>I юн.</i>	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» -удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н/Ср» -удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость	-темповой переворот вперед
<i>III спорт.</i>	-любая стойка«В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход в стойку/ равновесие	-любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
<i>II спорт.</i>	-любая стойка«В» без поддержки «Н» -движение «В» -вход в стойку/ равновесие	-любая стойка «В» без поддержки «Н/Ср» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	-любая ловля «В» -любое сальто не менее 3/4 -элемент с пов. не менее 360*	-элемент на гибкость -балансовый элемент	-рондат-фляк
<i>I спорт.</i>	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -движение «Н» -вход в стойку/ равновесие	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. не менее 360* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость -балансовый элемент -прыжковый элемент 1-ой категории	-сальтовый элемент 2-ой категории -связка из 2-х и более элементов 2-ой категории
<i>КМС</i>	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» -движение «Н» -вход в стойку/ равновесие	-стойка «В» на своих кистях -движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -база на одной/ом «Н»с одной/им «В»	-любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 -элемент с пов. не менее 360* - соскок, прыжок подкидной или “В” на партнера	-элемент на гибкость -балансовый элемент -прыжковый элемент 1-ой категории	-сальтовый элемент 2-ой категории -связка из 2-х и более элементов 2-ой категории
<i>МС</i>	СОГЛАСНО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ				

Нормативы по ОФП и СФП отделения спортивной акробатики

Этап начальной подготовки - 1-го, 2-го, 3-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование тестов	Год обучения	ОЦЕНКА					Требования к выполнению
			5	4	3	2	1	
I. ОФП			отлично	хорошо	удовл.	плохо	очень плохо	
1	Приседание на одной ноге у гимн. стенки (пистолеты). (Кол-во раз на каждой ноге).	НП-1	10	8	6	4	2	Нога прямая, на опору сильно не опираться.
		НП-2	12	10	8	6	4	
2	Поднимание ног до угла 90*, (кол-во раз).	НП-1	10	8	6	4	2	Ноги в коленях прямые.
		НП-2	13	11	9	7	5	
3	Упор присев, упор лежа, (кол-во раз за 30 сек).	НП-1	10	8	6	4	2	Ноги касаются опоры одновременно, выпрямление ног в упоре лёжа.
		НП-2	15	12	10	8	5	
4	Прыжки в группировке на месте (бедро на линию горизонта), (кол-во раз)	НП-1	15	10	8	6	4	Показывать плотную группировку, колени в группировке на линии груди.
		НП-2	20	15	10	8	5	
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания), (кол-во раз).	НП-1	10	8	6	4	2	Туловище прямое, касание пола только подбородком
		НП-2	14	12	10	8	6	
II. СФП								
1	Упражнение СФП №1 1. Стойка на голове 2. Стойка махом у опоры 3. Угол ноги врозь – 3 сек 4. Стойка толчком согнувшись у опоры	НП-1	Стойка толчком согнувшись у опоры 5	Угол ноги врозь – 3 сек 4	Стойка махом у опоры 3	Стойка на голове 2	Упражнение выполняется на выбор.	
		НП-2	Стойка толчком согнувшись у опоры 5	Угол ноги врозь – 3 сек 4	Стойка махом у опоры 3	Стойка на голове 2		
2	Упражнение СФП №2 1. Стойка на лопатках 2. Кувырок вперед-назад	НП-1	Колесо	Мост опускание-вставание	Кувырок вперед-назад	Стойка на лопатках	Упражнение выполняется на выбор.	

	3. Опускание-вставание с моста 4. Колесо		5	4	3	2	
		НП-2	Колесо 5	Мост опускание- вставание 4	Кувырок вперед-назад 3	Стойка на лопатках 2	
3	Шпагаты	НП-1	90% 5	80% 4	70% 3	60% 2	
		НП-2	100% 5	90% 4	80% 3	70% 2	

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 9

Нормативы по ОФП и СФП отделения спортивной акробатики

Тренировочный этап - 1-го, 2-го годов обучения.

№ п/п	Наименование тестов	Год обучения	ОЦЕНКА					Требования к выполнению
			5	4	3	2	1	
I. ОФП			отлично	хорошо	удовл.	плохо	очень плохо	
1	Приседание на одной ноге у гимнастической стенки (пистолеты). (Кол-во раз на каждой ноге).	ТГ-1	12	10	8	6	4	Нога прямая, на опору сильно не опираться.
		ТГ-2	15	13	11	9	7	
2	Поднимание ног до угла 90*, (кол-во раз).	ТГ-1	12	10	8	6	4	Ноги в коленях прямые.
		ТГ-2	15	13	11	9	7	
3	Подтягивания (с поддержкой)	ТГ-1	5	4	3	2	1	Ноги в коленях прямые, касание подбородком перекладины.
		ТГ-2	7	6	5	4	3	
4	Прыжки в группировке на месте (бедро на линию горизонта), (кол-во раз)	ТГ-1	20	17	15	12	10	Показывать плотную группировку, колени в группировке на линии груди.
		ТГ-2	25	20	18	15	12	

5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимания), (кол-во раз).	ТГ-1	12	10	8	6	4	Туловище прямое, касание пола только подбородком
		ТГ-2	14	12	10	8	6	
II. СФП								
1	Упражнение СФП №1 1.Шпагаты в % от 100% выполнения 2.Фронтальное равновесие 3.Вертикальное равновесие «шпагат»	ТГ-1	Верикальное равновесие 5	Шпагат 100% 4	Шпагат 90% 3	Упражнение выполняется на выбор.		
		ТГ-2	Верикальное равновесие 5	Фронтальное равновесие 4	Шпагат 100% 3			
2	Упражнение СФП №2 1.Угол ноги врозь-2 сек 2.Стойка махом на руках-2 сек 3.Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат	ТГ-1	Прыжок на 360* в шпагат 5	Стойка махом на руках 2 сек. 4	Угол ноги врозь 2 сек. 3	Упражнение выполняется на выбор.		
		ТГ-2	Прыжок на 360* в шпагат 5	Стойка махом на руках 2 сек. 4	Угол ноги врозь 2 сек. 3			
3	Упражнение СФП №3 1.Стойка в кувырок 2.Стойка в мост 3.Рондат 4.Рондат фляк	ТГ-1	Рондат фляк	Рондат 5	Стойка в мост 4	Стойка кувырок 3	Упражнение выполняется на выбор.	
		ТГ-2	Рондат фляк 5	Рондат 4	Стойка в мост 3	Стойка кувырок 2		

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 9

Нормативы по ОФП и СФП отделения спортивной акробатики

Тренировочный этап - 3-го, 4-го, 5-го годов обучения.

№ п/п	Наименование тестов	Год обучения	ОЦЕНКА					Требования к выполнению
			5	4	3	2	1	
I. ОФП			отлично	хорошо	удовл.	плохо	очень плохо	

1	Приседание на одной ноге (пистолеты). (кол-во раз на каждой ноге).	ТГ-3	10	8	6	4	3	Нога прямая, руки в стороны.
		ТГ-4	12	10	8	6	5	
		ТГ-5	14	12	10	8	6	
2	Поднимание ног до уровня хвата руками (кол-во раз).	ТГ-3	9	7	5	4	3	Ноги в коленях прямые.
		ТГ-4	10	8	6	5	4	
		ТГ-5	12	10	8	6	5	
3	Подтягивания (без поддержки).	ТГ-3	4	3	2	1	-	Ноги в коленях прямые, касание подбородком перекладины.
		ТГ-4	5	4	3	2	1	
		ТГ-5	6	5	4	3	2	
4	Прыжки в длину с места.	ТГ-3	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	Прыжок засчитывается без падения или шагов при приземлении.
		ТГ-4	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	
		ТГ-5	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания), (за 20сек.)	ТГ-3	12	10	8	6	4	Туловище прямое, касание пола только подбородком
		ТГ-4	14	12	10	8	6	
		ТГ-5	16	14	12	10	8	

II. СФП

1	Упражнение СФП №1 1. Фронтальное равновесие 2. Вертикальное равновесие «шпагат» 3. Равновесие «крокодил»	ТГ-3	Равновесие «крокодил» 5	Вертикальное равновесие «шпагат» 4	Фронтальное равновесие 3	Упражнение выполняется на выбор.
		ТГ-4	Равновесие «крокодил» 5	Вертикальное равновесие «шпагат» 4	Фронтальное равновесие 3	
		ТГ-5	Равновесие «крокодил» 5	Вертикальное равновесие «шпагат» 4	Фронтальное равновесие 3	
2	Упражнение СФП №2 1. Стойка махом на руках-2 сек 2. Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат 3. Поворот в стойке на 180 градусов 4. Стойка силой согнувшись у опоры	ТГ-3	Поворот в стойке на 180* 5	Прыжок с поворотом на 360* 4	Стойка махом на руках 2 сек. 3	Упражнение выполняется на выбор.
		ТГ-4	Стойка силой согнувшись 5	Поворот в стойке на 180* 4	Прыжок с поворотом на 360* 3	
		ТГ-5	Стойка силой согнувшись	Поворот в стойке на 180*	Прыжок с поворотом на 360*	

			5	4	3	
3	Упражнение СФП №3 1.Рондат 2.Рондат фляк 3.Сальто в группировке вперед 4.Сальто в группировке назад	ТГ-3	Сальто в групп. вперед 5	Рондат фляк 4	Рондат 3	Упражнение выполняется на выбор.
		ТГ-4	Сальто в групп. вперед 5	Сальто в групп. назад 4	Рондат фляк 3	
		ТГ-5	Сальто в групп. назад 5	Сальто в групп. вперед 4	Рондат фляк 3	

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 9

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации и итоговой аттестации обучающихся.

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

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

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

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

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующей Таблицы Трудности для каждой дисциплины.

При составлении упражнений разрешается использование любых акробатических элементов, как включенных в Таблицы Трудности, так и не включенных в них.

Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. В юношеских разрядах разрешается выполнение упражнения без музыки.

Для разрядов с 3-го юношеского по 2-ой спортивный разряд включительно допускается максимальная продолжительность упражнения 2 минуты.

Максимальная продолжительность композиций для 1-го спортивного разряда,

КМС и МС составляет 2 минуты 30 секунд (согласно утвержденным правилам).

2. В обязательных упражнениях (балансовое и динамическое) количество парно-групповых и индивидуальных элементов должно отвечать требованиям согласно Таблицы 1., а в произвольном комбинированном упражнении согласно правилам соревнований. При нарушении данного требования последует сбавка 1.0 балл.

3. В произвольном комбинированном упражнении все партнеры должны выполнить 4 (четыре) индивидуальных элемента, два из категории 1 и два из категории 2. Один из элементов категории 2 должен быть сальто. За каждый невыполненный элемент или Специальное требование – сбавка 1.0 балл. Оценивается не более 6 (шести) индивидуальных элементов.

4. Максимальная трудность отдельных элементов, как и общая трудность всего упражнения не ограничены.

5. При пропуске или замене (одним или более партнёрами) парно-группового или индивидуального обязательных элементов снимается 1.0 балл за невыполнение специального требования.

6. При составлении упражнений должны учитываться ограничения, специфические для каждой акробатической дисциплины в соответствии с утвержденными правилами.

7. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента. При выполнении специальных требований в упражнениях могут использоваться элементы, не расцененные в Таблицах Трудности или имеющие трудность 0 единиц.

8. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности упражнения, производятся сбавки из оценки за трудность:

- 0.3 балла для Юношеских разрядов
- 0.2 балла для 3 и 2 Спортивного разрядов
- 0.1 балла для 1 Спортивного разряда и «КМС»

4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основания для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Норматив трудности для упражнений (единицы)			Требования к количеству элементов				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	БАЛАНС	ДИНАМИКА	КОМБИНИР.	Пары	Группы		Инд. эл-ты	
					Баланс	Динам.		
<i>III юн.</i>	8	6		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.0
<i>II юн.</i>	10	8		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	15.6
<i>I юн.</i>	15	10		6	2 пирамиды 3 стат. удерж.	6	3	16.0
<i>III спорт.</i>	20	15		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.4
<i>II спорт.</i>	30	20		6-8	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-8	3-4	16.8
<i>I спорт.</i>	40	30	50	6-10	2-3 пирамиды 3-6 стат. удерж.	6-10	3-6	25.8
<i>КМС</i>	70	50	80	6-10	от 2 пирамид 3-8 стат. удерж.	6-10	3-6	26.4
<i>МС</i>	90	80	110	Согласно правилам				27.0

V. Информационное обеспечения программы

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года **№273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года **№ 329-ФЗ** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 года **№1105** «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»,
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года **№1008** «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№730**
- «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года **№731** «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Учебной программы для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва, 1991 год, (авт. – Анцупов Е.А. и Филимонова Г.С.)

Методическая литература

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. – «Акробатика» – Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, г. Москва, 1991 год.
2. Верхошанский Ю.В. - Основы специальной подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с..
3. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -

- М.: Советский спорт, 2011. - 206 с..
6. Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
 7. Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
 8. Никитушкин В.Т. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
 9. Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 - 10.Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
 - 11.Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / Учебно-методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с
 - 12.достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
 - 13.Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
 - 14.В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Спортивная гимнастика /. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
 - 15.Фискалов ВД. - Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
 - 16.Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
 - 17.Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
 - 18.Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Федерация спортивной акробатики РФ <http://acrobatica-russia.ru/>
4. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.