

муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа олимпийского резерва № 3 г. Волгограда



Утверждена методическим советом:
Протокол № 1 от 01.09.2017г.
Директор МБУ СШОР № 3

В.С. Попков

программа спортивной подготовки
по виду спорта

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

(этап начальной подготовки;
тренировочный этап (этап спортивной специализации;
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства)

Срок реализации: не ограничен

Программа разработана в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утверждёнными приказом Министерства России от 30 декабря 2014 года №1105 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации, регистрационный № 35911, от 06 февраля 2015 года)

Составитель программы:
Игнатова Галина Викторовна
заместитель директора

г. Волгоград
2017 г.

	ВВЕДЕНИЕ	стр.	3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр.	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.	стр.	18
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр.	46
	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ		
4.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр.	117

ВВЕДЕНИЕ

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Законом РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года);
- методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации утверждёнными Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 12 мая 2014 г., Федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной акробатике;
- приказом от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530).

Программа имеет социальную направленность и ориентирована на социальное развитие спортсмена, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Отличительными особенностями данной программы являются сочетание теоретического и практического материала, поэтапное усложнение практической части и высокая информативность теоретической части программы, возможность выбора, творческой, индивидуальной работы над собой и своим телом.

Актуальность программы. В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом просто необходимыми. Актуальность программы в том, что она направлена на организацию содержательного

досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, а так же тренировки обеспечивают равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, развитие функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, способствует развитию всех двигательных качеств.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в том, что занимающиеся развивая физические качества, осваивают акробатические элементы, которые впоследствии могут применять не только на спортивных занятиях, но и в танцевальных постановках.

Целесообразность программы — расширение общего спортивного кругозора, формирование практических умений и навыков, развитие двигательных качеств, привитие здорового образа жизни. Воспитание дисциплинированность и самостоятельность.

Весь материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей занимающегося, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям занимающихся (спортсменов).

Предметом овладения знаниями по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Программа включает в себя:

1. *нормативную часть*

– продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку для

зачисления на этапы спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
 - предельные тренировочные нагрузки;
 - минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
 - объем индивидуальной спортивной подготовки;
 - структура годичного цикла;

2. методическую часть:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки;
- планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, план инструкторской и судейской практики, систему контроля и зачетные требования (критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки).

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка).

Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. хореографическую подготовку,
2. индивидуальную акробатическую подготовку,
3. парно-групповую акробатическую подготовку и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной акробатике по разрядам и видам спортивной акробатики.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, врачебный контроль.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

Программа предназначена для спортсменов в возрасте 6 лет и старше. Период освоения программы – выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утверждённом приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 № 1105 и зарегистрированном в Министерстве юстиции РФ 06.02.2015г. № 35911).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий.

Понятие акробатика: акробатика (греч. akrobatéo — хожу на цыпочках, лезу вверх) — комплекс различных гимнастических упражнений. В толковом словаре слово "акробат" объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и просто как ловкий, быстрый человек. В настоящее время под акробатикой понимают спортивные, и прежде всего гимнастические (одиночные и групповые) упражнения. Для спортивной акробатики необходимы хорошая концентрация и координация всех навыков, хорошо развитое чувство равновесия и большая физическая сила.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, наряду с этим акробатика является дисциплиной, входящей в Международную Федерацию

Гимнастики, и Федерация спортивной акробатики является членом Международной Федерации Гимнастики. Через федерацию спортивной гимнастики России проводятся соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанные с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно и/или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

1.1. Виды спортивной акробатики.

Выделяются относительно самостоятельные виды в спортивной акробатике:

- прыжковая акробатика,
- парная (мужская пара — двое юношей, смешанная пара — юноша и девушка, женская пара — две девушки),
- групповая (мужские группы — четверо юношей, женские группы — три девушки).

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Парные упражнения подразделяются на мужские (2 юноши), женские (2 девушки) и смешанные (юноша и девушка). Функции партнеров четко определены. Нижний подбрасывает, ловит и удерживает партнера, а также обеспечивает его безопасность в случае неудачного исполнения или срыва, верхний выполняет упоры, стойки, равновесия, перевороты, сальто и другие элементы на различных частях тела нижнего и с его помощью.

В групповых упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении

верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

Во всех видах акробатики существует единая система подготовки. Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя групповые вольтижные упражнения, акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии.

Спортсмены (программы 1 спортивного разряда, КМС, МС) выполняют 3 типа акробатических упражнений: статическое (балансовое), динамическое (вольтижное) и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

Мужские и женские группы выполняют пирамиды 3 типов:

- обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды;
- пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний продолжительностью 3 секунды в каждом;
- переходные пирамиды.

Выполняя статические (балансовые) элементы: стойки, равновесия, поддержки, акробаты демонстрируют гибкость, умение балансировать на самом вершине выстроенной пирамиды.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его. Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов,

различных форм тела и прыжков Определены 4 категории динамических элементов.

Характерные элементы для динамических упражнений

Ловля от партнера к партнеру	Полет от партнера (ов) к партнеру (ам)
Ловля с пола к партнеру	Полет с пола к партнеру (ам)
Динамический (подкидной прыжок)	Полет с пола с кратковременной помощью партнера (ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.
Соскок	Полет от партнера (ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол

Вольтижные упражнения характеризуются бросковыми элементами, во время выполнения которых «верхние» взлетают на большую высоту и успевают не один раз скрутить сальто. Спортсмены, исполняющие роль «нижних», обеспечивают высоту полета и безопасное приземление «верхнего».

Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

1.2. Цель программы и задачи:

Основной целью спортивной подготовки акробатов является освоение Программы и выполнение разрядных требований ЕВСК: Мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Работа с контингентом занимающихся осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, теоретическом и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Теоретические задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по спортивной акробатике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной тренировочной деятельности;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации занимающихся, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Основные направления Программы:

- отбор одарённых занимающихся для формирования сборных команд области и России;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- освоение этапов спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

а) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

б) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам освоения Программы для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

в) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и

нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Спортивная акробатика молодой вид спорта согласно 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.

Ростовые различия между партнерами должны быть эстетически логичны. Рост измеряется перед соревнованием специалистами по антропометрии в присутствии тренера или Главы Делегации. Как минимум, один член ТК АКРО ФИЖ должен присутствовать при любом измерении, которое может оказаться спорным. При любом подозрении в попытке избежать правильного измерения, должны присутствовать 3 члена Верховного Жюри, включая Президента.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать роста - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы и включает в себя обучение жизненно важным умениям и навыкам. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепления здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- при объединении акробатов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в случае не укомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу занимающихся.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами определяется правилами соревнований возрастных групп.

В группы могут быть зачислены занимающиеся, имеющие допуск врача и соответствующий возраст.

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

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача ОВФД. Оформляется перевод приказом руководителя учреждения.

1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Система основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется в зависимости от этапа и года спортивной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка акробатов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки. Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.	3 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Укрепление здоровья, повышение	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая,

<p>уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации</p>		<p>тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.</p>	<p>без ограничений</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.</p>	<p>без ограничений</p>	<p>ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия</p>

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая Программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса:

- режим работы и наполняемость групп по этапам спортивной подготовки;
- возрастной диапазон зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования по зачислению на этапы спортивной подготовки.

В данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц в группах

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
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения средств общей физической, специальной физической и технической подготовки. Этапные нормативы и их процентное соотношение представлены в таблице.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка, (%)	34-37	34-37	26-27	15-23	15-12	10-12
Специальная физическая подготовка, (%)	32-35	32-35	29-30	28-29	20-25	16-20
Техническая подготовка, (%)	25-30	25-30	37-40	43-49	54-57	57-64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, (%)	1-3	2-3	2-3	3-5	5-8	5-8

На разных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес физической подготовки к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем технической подготовки (примерное соотношение 2:1), в свою очередь объем общей и специальной физической подготовки практически не отличается (соотношение 1:1). Начиная, с тренировочного этапа удельный вес объема технической подготовки по отношению к физической подготовке постепенно увеличивается (соотношение 3:2, 2:2), а объем общей физической подготовки по отношению к специальной снижается равномерно.

2.3. Годовой план.

Тренировочный процент ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели в режиме тренировочных занятий и самостоятельной работы по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам, самостоятельная работа проводится спортсменами

в каникулярное время и в нерабочие праздничные дни, установленные Правительством российской Федерации.

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

Примечание к таблице:

<1> При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Показатели тренировочных нагрузок:

внешние – суммарный или общий объем работы, соотносящийся по продолжительности воздействия нагрузки к суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений, и выражающийся в часах, в количествах тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.;

параметры интенсивности, связанные с величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степенью концентрации объёма тренировочной работы во времени, в том числе темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных упражнений, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств, и т.п.;

внутренние – реакция организма на тренировочную работу во время её выполнения и сразу после её окончания, а также характер и продолжительность периода восстановления. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны. Увеличение объёма и интенсивности тренировочной работы ведет к увеличению сдвигов в функциональном состоянии разных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий – позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования

специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют:

- 1) контрольные соревнования;
- 2) отборочные;
- 3) основные (главные) соревнования.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на

данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивный сезон может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного.

Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Основные задачи **подготовительного периода**: всесторонняя физическая подготовка, разучивание и становление техники отдельных элементов и «связок», упражнений, изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробата. Составление композиций, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи **соревновательного периода**: стабилизация и совершенствование техники элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ (композиций), достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи **переходного периода**: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности.

Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. А также в конце переходного периода проведение тренировочных сборов, для перехода в подготовительный период. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

При планировании тренировочного процесса разрабатываются следующие документы:

- годовой план на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных сборов и соревнований);
- расписание занятий;
- план график на год;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ЭССМ, ЭВСМ);
- рабочие планы.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки.

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

2.4.1. Прогнозирование. Планирование. Тренировка. Результативность (тест). Корректировка.

К документации по планированию тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов), и включает следующие разделы:

- краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий;
- соревнования и отдых на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы;
- врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.
- Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.
- Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и

предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Годовое планирование включает разделы:

- характеристику спортсмена;
- цель и основные задачи на год,;
- календарь основных соревнований и их задачи;
- цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, педагогический контроль и др.

Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

2.5. Режимы тренировочной работы

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

Возраст для зачисления, количественный состав в группе, максимальный объем тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке представлены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Количество занимающихся в группе (человек)		Спортивный разряд/ звание
		девочки	мальчики	Мин.	Макс.	
	До года	6	7	12	25	

Этап начальной подготовки	Свыше года			12	20	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	8	9	6	14	1 юношеский
	2-й			6	12	
	3-й					
	4-й					
	5-й					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	11	2	10	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1	8	МС МСМК

1.6. Система контроля и зачётные требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр (УМО).

Перед поступлением (приемом) в учреждение, поступающие проходят обязательный углубленный медицинский осмотр.

Врачебный контроль, за состоянием здоровья спортсменов, проводится не реже 2 раз в год. Углубленное медицинское обследование позволяет установить углубленное состояние здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсмена.

УМО включает: анамнез и врачебное обследование, для определения уровня физического развития, биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализа крови и мочи, а так же обследование врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости по медицинским показаниям, организуется дополнительные консультации у других специалистов.

К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Цель УМО – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначением необходимых лечебно-профилактических, восстановительных, и реабилитационных мероприятий.

Оказание первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи осуществляется в соответствии с установленными стандартами медицинской помощи в медицинских организациях, в том числе во врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

2.6.1. Медицинские требования

Тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечнососудистой и дыхательной системам организма занимающихся.

Многие акробатические упражнения, как динамические так и статические, выполняются при задержке дыхания и больших физических напряжениях. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, с кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнений и эмоционального состояния спортсмена.

Питание – важнейшее средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках. Количество, состав и калорийность пищи должны удовлетворять энергетические и пластические запросы организма спортсмена.

Энергетические затраты на тренировку, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства, колеблются у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14 %, жиры – 30 %, углеводы – 56 %.

Спортивной акробатикой запрещается заниматься спортсменам, имеющим следующие нарушения:

опорно-двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полимиозита остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остео дистрофии, остеомиелита хронического.

органов кровообращения - атеросклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;

органов дыхания - бронхиальная астма, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких;

заболеваний нервной системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, невралгии, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;

при наличии глазных болезней - астигматизма, глаукомы, катаракты, монокулярного зрения, заболеваний и атрофии зрительного нерва; близорукости высокой степени;

временные противопоказания: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания, период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата.

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1. Проходить 2 раза в год (каждые 6 месяцев) УМО во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к тренировочным занятиям.

2. Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждому соревнованию не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6. Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности;

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок;

- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха;

- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости;

- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

В целях реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущие медицинские обследования, врачебно-тренерские наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

2.6.2. Возрастные требования.

Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной акробатикой с 6 лет девочки и с 7 лет мальчики.

Освоение Программы по всем областям осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. На этапе начальной подготовки, с занимающимися (6-9 лет) необходимо учитывать анатомио-физиологические и психологические особенности возраста.

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 8 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объема, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у занимающихся сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 11-13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с 10-11, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 13-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объем мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно

формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности

Сенситивные (чувствительные) периоды развития роста, веса и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	возраст (лет)										
	6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

2.6.3. Психофизические требования

Психофизика (англ. psychophysics) – одна из психологических дисциплин, изучающая измерение ощущений человека по отношению к величинам физических раздражителей и интенсивностью вызываемых ими ощущений (основана Г.Т. Фехнером).

Г.Т. Фехнер в своем фундаментальном труде «Элементы психофизики» (1860) уделил преимущественное внимание измерению ощущений как области, где соотношения между объективным и субъективным наиболее доступны для экспериментального исследования. Им были введены основные понятия, разработаны некоторые психофизические методы (измерения

порогов чувствительности, выраженных в физических единицах величин стимулов), ставшие классическими, сформулирован основной психофизический закон о соотношениях между рядами физических и психических величин.

Это положило начало выделению из философии психологии как самостоятельной экспериментальной науки, использующей объективную методологию исследования.

1. Для оценки эффективности раздражителей используются не только вербальные ответы об осознанных ощущениях, но и другие ответные реакции организма, в том числе неосознанные и произвольные – моторные, кожно-гальванические реакции, депрессия альфа-ритма, вызванные потенциалы (объективная сенсометрия) и т.п.

2. Относят не только собственно ощущение, но и другие психические явления, взаимодействующие в процессе построения чувственного образа или оказывающие влияние на него: восприятие, память, принятие решения, внимание и т.п.

3. Распространяется за пределы исследований чувственного образа. Стимулами считаются не только количественно измеряемые физические величины, но и любые объекты, которые наблюдатели могут упорядочить на основании какого-либо признака, выстроив, таким образом шкалу порядка. Например, упорядочение почерков по степени разборчивости, произведений искусства – по степени привлекательности, репутаций известных людей – по степени популярности.

4. Пересматривается парадигма, уподобляющая психофизическое измерение техническому, и наблюдатель рассматривается не как безразличный инструмент, а как активный субъект измерения, что приближает данную науку к общей психологии и позволяет выделить субъектную, и как ее раздел – дифференциальную психофизику.

Основные формы проявления психики

Психические процессы	Психические состояния	Свойства личности
----------------------	-----------------------	-------------------

Познавательные Ощущения Восприятие Память Мышление Воображение Речь Внимание Эмоционально-волевые Чувства Воля	Творческий подъем Апатия Угнетенность Утомление Тревога Стресс	Темперамент Характер Способности Направленность
--	---	--

2.6.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки

- на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения, лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения, лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с

	(не менее 16 раз)	(не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колени и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колени и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Подтягивание из виса	Подтягивание из виса

	на перекладине (не менее 15 раз)	на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

- на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вися на шведской стенке (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вися на шведской стенке (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольные упражнения представлены в таблице и являются обязательными для выполнения.

Занимающимся, проходящим спортивную подготовку по программе спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые требования настоящей Программой, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

2.7 Предельные тренировочные нагрузки

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

Нагрузки подразделяются

- по характеру на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
- по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
- по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Показатели тренировочных нагрузок – внешние и внутренние.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством часов в неделю, количеством тренировочных дней, количеством

тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

2.7.1. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности (количество соревнований в год)	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Минимальный	2	3	4	6
Максимальный	5	7	9	11

2.7.2. Обеспечение спортивным, инвентарем и оборудованием

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастический ковер	штук	1
2.	Музыкальный центр комплект	штук	1
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	3
5.	. Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Магнетница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	20
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страхования	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

2.8. Перечень тренировочных сборов .

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их

спортивного мастерства могут организовываться и проводиться тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы 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

2.8. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	3	1	3	1	3	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	"	1	1	2	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методические указания

Освоение Программы осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

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

3.1.1. Физиологические особенности.

Физическое развитие детей подросткового возраста (12-15 лет девочки, 13-16 лет мальчики) существенно отличается от развития в предшествующие годы. Происходит процесс полового созревания, сопровождаемый интенсивным ростом и увеличением всех размеров тела. В этом возрасте отмечается опережение роста нижних и верхних конечностей по сравнению с ростом туловища, что приводит к изменению пропорций тела.

С увеличением массы и объема мышечной ткани увеличивается сила мышц. Интенсивное нарастание силы происходит в 13-14 лет.

У девочек существенно ниже как абсолютные, так и относительные проявления мышечной силы. В период 13-16 лет наблюдается интенсивный рост размеров сердца.

После полового созревания объем сердца увеличивается более чем в 2 раза. Это приводит к тому, что объем сердца перестает соответствовать развитию сосудов, что является одной из причин повышения кровяного давления в подростковом возрасте.

К 17 годам по своему физическому развитию (рост, вес, емкость легких, сила мышц и пр.) юные спортсмены вплотную приближаются к юношам и девушкам старшего возраста или даже к взрослым спортсменам. В целом же юноши и девушки 16-17 лет, еще далеко не взрослые люди, и специфика их физиологии не позволяет им применять высокоинтенсивные тренировочные нагрузки в таком объеме, в каком их применяют взрослые высококвалифицированные спортсмены.

У подростков появляются излишняя самоуверенность, резкость суждений, часто граничащая с необдуманными действиями, стремление казаться сильными, отважными. Как правило, мальчиков и девочек этого возраста отличает замкнутость в отношениях с взрослыми, поэтому они редко жалуются на свои болезни или тяжесть нагрузок, весьма неохотно посвящают тренера в интимные вопросы, связанные с физиологией организма.

В этом возрасте для юношей и девушек характерны осознанное отношение к занятиям акробатики, сила привычки и любви к избранному виду спорта, у них появляются уверенность или надежда на достижение высоких спортивных результатов.

Анатомо-физиологические и психологические изменения в процессе возрастного развития отражаются и на проявлении физических качеств. Например, в 14 лет выносливость составляет примерно 70% выносливости взрослых, а в 16-80%. Показатели силы мышц на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых спортсменов в 13-15 лет, а показатели

максимальной силы к 17-19 годам. К 17 годам быстрота и ловкость спортсменов в основном остаются на приобретенном уровне. Таким образом, у 17-летних спортсменов в основном завершается формирование всех физических качеств.

3.1.2. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженный характер углубленной специализации.

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме тренировочного занятия по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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 тренировочного 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 тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;

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

3.2. Программный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп этапа начальной подготовки до групп этапа высшего спортивного мастерства, с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований. Программный материал состоит из теоретического и практического разделов.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и СТП, что связано с большими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Программный материал ОФП и СФП в группах 3-5 годов спортивной подготовки составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. Практически в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СДП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движений.

В этот период из года в год увеличивается объём тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система в связи, с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа

спортивной специализации), планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению. Правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, посещение кино, театров, выставок и т.д.). А также обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в группе, отделении, учреждении.

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен знать, что в этот период у спортсменов 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечнососудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объём и сила мышц. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между скоростными и силовыми возможностями мальчиков и девочек имеется. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушаются координационные способности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства по годовому плану больше часов отведено на СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Большое внимание и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, так как любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу этапа совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке.

Программный материал по ОФП и СФП подбирается тренерами индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и с учётом современных требований по подготовке акробатов высокого класса.

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов.

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

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

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

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

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

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

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные школы. Задачи и содержание их работы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в Российской Федерации, мире. Спортивная акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в школе, города, области. Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития спортивной акробатики в стране.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата, и мышцы. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц. Дыхание и газообмен. Ритм и частота

дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

4. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

5. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой. Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, и соревнований. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

6. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях спортивной акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия,

спирометрия. Субъективные данные контроля: сон самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Оказание первой помощи при травмах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой и солнечный удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении и пр. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий спортивной акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм при занятиях акробатикой. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязки. Наложение первичной шины. Вывихи. Повреждения костей - ушибы, переломы (открытые и закрытые).

Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма, организация занятий, методика, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки, применение поролоновые матов, страховочных поясов, универсальных лонж и пр. Спортивный массаж. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после тренировки и соревнования. Противопоказания к массажу.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы,

органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах. Понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы), физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуального подхода в процессе спортивной тренировки. Возникновение утомления во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по акробатике. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

8. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировки, правила его ведения и форма. Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке. Перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок времени, период, этап-месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана, связь его с групповым планом. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов - перспективное, текущее и оперативное. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные спортивные соревнования по акробатике, их роль и значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

9. Общие основы методики тренировки акробатов.

Дидактические принципы. Доступность и последовательность, ясность представления. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой методы. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях. Этапы: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. Значение подготовительных и подводящих упражнений. Тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Построение занятия, задачи и содержание отдельных частей занятия. Помощь и страховка – основа безопасности выполнения упражнения в период его разучивания новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений. Соревнования – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Физические качества, необходимые акробату, и методика их развития. Понятие о тренировке. Тренировка - многолетний труд. Основные задачи круглогодичной спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки: техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, волевая подготовка, психологическая и тактическая подготовка. Роль круглогодичной тренировки в процессе повышения спортивного мастерства. Специфические особенности спортивной тренировки в различных видах акробатики. Понятие о спортивной форме, методы ее сохранения.

10. Основы техники акробатических упражнений. Особенности техники выполнения упражнений в отдельных видах акробатики: парные упражнения, мужские, женские, смешанные, групповые упражнения мужские и женские. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений. Биомеханическая характеристика парных и групповых упражнений. Понятие о балансе, его роль в подготовке акробатов. Баланс в парных и групповых упражнениях. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок. Понятие о темпе и ритме в

акробатических упражнениях. Фазы и элементы акробатического прыжка: разбег, темповой подскок, толчок, вращение, приземление. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений.

11. ОФП и СФП акробата. Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Учет, средства и методы оценки состояния и развития ОФП и СФП спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных тренировочных групп. Нормативы по ОФП и СФП. Направленность ОФП и СФП. ОФП и СФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств – быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Основные качества акробатов: быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств спортсмена.

12. Морально-волевой облик спортсмена. Поведение в быту и в школе. Права и обязанности занимающегося. Моральные качества, свойственные передовому человеку. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия. Взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства акробатов. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе тренировки. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование

морально-волевых качеств спортсмена. Роль и значение спортивных школ в воспитании морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельность в выполнении и совершенствовании упражнений – один из факторов морально-волевой подготовки акробата. Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки акробатов. Значение критики и самокритики в воспитании советского спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка акробата к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств – основа сознательного управления поведением акробата при преодолении трудностей. Объективные и субъективные трудности и пути их преодоления. Неожиданно возникающие трудности и их преодоление. Применение саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.

13. Терминология акробатических упражнений. Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений, и движений тела, ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения (упражнения). Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения (название должно раскрывать содержание). Определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук, ног. Определение основных терминов акробатических прыжков. Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях (темп и баланс). Требования к составлению и форме записи акробатических элементов соревновательной программы.

14. Основы музыкальной грамоты. Роль и значение музыкального сопровождения тренировочных занятий по акробатике. Музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, стаккато, легато). Музыкальный размер, ритм. Понятие о строении музыкальной фразы. Подбор музыкальных произведений для парных и групповых музыкальных композиций.

15. Правила соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Планирование и проведение соревнований. Права и обязанности участников. Спортивная форма акробатов. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности. Подготовка мест проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство. Классификация ошибок. Судейство парных и групповых упражнений. Общие правила. Специальные требования к составлению упражнений. Ошибки при выполнении парных и групповых упражнений. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления упражнений. Разбор и изучение элементов и соединений для составления предварительной и финальной программ.

16. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль, за исправностью инвентаря и оборудования. Выбор места и оборудования для летней акробатической дорожки и площадки для занятий парной и групповой акробатикой. Изготовление подсобных снарядов для освоения различных акробатических упражнений (стоялки, чучела, лесенки для баланса и пр.). Обзор новинок спортивного оборудования для занятий спортивной акробатикой, пути его усовершенствования.

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

3.3. Воспитательная работа

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

Воспитательная работа проводится на основе общешкольного плана работы.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, в свободное время. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

— непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;

— социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение занимающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии;

— единство системного и личностно-деятельного подходов, позволяющих тренеру видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, её индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Роль тренера в воспитании личностных качеств юных спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований.

Но главное в процессе воспитания – это личность тренера, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

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

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

3.4. Психологическая подготовка также направлена, на воспитание умения проявить волю преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определённые моменты быть готовым оказать помощь своим товарищам (а может быть, и своему конкуренту). Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта у спортсмена. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего спортивного сезона, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсмена чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности акробата в тренировочных группах.

3. Адаптация к условиям напряжённых соревнований.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы. Убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юным спортсменом, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

3.4.1. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое

дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности занимающихся, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, а так же методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов:

- особенностей вида спорта;
- задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- условий для тренировок и быта; особенностей питания;
- климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

3.5.1. Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста

спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

3.5.2. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) должны быть основными,

одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья,

- закаленности и спортивной работоспособности;
- быстрое и полное восстановление;
- неуклонный рост спортивного мастерства;
- стабильность спортивной формы;
- спортивное долголетие;
- быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме.

В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим,

специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем, имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

→ гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

→ различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

→ различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;

→ ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует

дорогостоящего оборудования, и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

3.5.3. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

– фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

– для улучшения восстановительных процессов;
– после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
– для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
– для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли – витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

3.5.4. Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера

3.6. Методические указания восстановительных мероприятий по каждому этапу подготовки

3.6.1. Тренировочный этап – начальной специализации (до 2-х лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

- постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.
- к гигиеническим средствам следует отнести:
 - душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.
- режим дня и питания.
- витаминизация.

3.6.2. Тренировочный этап – углубленной специализации (свыше 2-х лет) – основными являются средства восстановления – рациональное построение тренировки и соответствие объёма и интенсивности функциональному состоянию организма, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ЭТ (ЭСС) 1 и 2 годов.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психологического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы:

- внушение,
- специальные дыхательные упражнения,
- отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления:

- витаминизация,
- физиотерапия,

- гидротерапия,
- виды массажа,
- русская парная баня и сауна.

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

3.7. Техника безопасности.

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

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося,
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся,
- не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ;
- следить за регулярностью прохождения медосмотра занимающихся;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении занимающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховки;
- использовать инвентарь и оборудование по назначению;

– следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Занимающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению тренерского совета могут продолжать освоение Программы на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

Возможные причины травматизма.

Частыми причинами травм являются:

- форсирование подготовки акробатов;
- чрезмерные нагрузки;
- неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;
- недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
- включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

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

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

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

3.7.1. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

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

Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

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

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

3.7.2. Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале проходят согласно утвержденному расписанию.

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

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

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

На занятиях в зале **запрещается:**

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

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

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

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

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

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить

занятия и сообщить об этом тренеру.

Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

3.7.3. Требования безопасности после окончания занятий

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

Проветрить спортивный зал.

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

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

3.7.4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

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

Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся сверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

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

3.8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач учреждения является подготовка занимающегося в роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующем этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся этапа спортивной специализации должны овладеть принятой терминологией по акробатике и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдачи его после занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими занимающимися, находить ошибки и умения их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время освоения Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, оказывать помощь занимающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Содержание врачебного контроля:

- врачебное обследование всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий, сборов и соревнований;
- диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов;
- медико-санитарное обеспечение соревнований;
- профилактика спортивного травматизма;
- предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований;
- врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- санитарно-просветительная работа с занимающимся контингентом физкультурой и спортом;
- агитация и пропаганда физкультуры и спорта среди населения.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Спортивная акробатика является не стандартным, ситуационным и координационно-сложным видом спорта. При этом в результате непрерывной и интенсивной деятельности у акробатов формируются характерные для каждого амплуа нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающей быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального спортивного результата. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние акробатов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений: - определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку;

- назначения им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности;
- обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции;
- создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий физическими упражнениями и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на спортсмена в процессе занятий спортивной акробатикой;

Наибольшее значение данные ВПН имеют для совершенствования управления тренировочным процессом.

Примером частных задач при этом могут быть:

- оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле;

- определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними;
- определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов;
- оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.);
- оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися является, правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача с физкультурниками и спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к занятиям акробатики, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

- диагностика состояния здоровья;
- определение и оценка физического развития;
- определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
- назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;

– рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля – отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин – гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Врачебный контроль предусматривает медицинское обеспечение соревнований. Соревнования предъявляют к организму спортсмена предельные требования. Поэтому медицинское обеспечение соревнований, имеющее своей целью сохранение здоровья спортсменов, предупреждение травм и заболеваний, создание наиболее благоприятных условий для достижения спортивного результата, имеет очень большое значение и является обязательным.

Тренер наряду с врачом несет прямую ответственность за сохранение здоровья спортсменов в условиях соревнований. Поэтому он должен хорошо знать вопросы организации и содержания медицинского обеспечения соревнований, немедленно принимать меры в тех случаях нарушений правил и условий соревнований, которые грозят здоровью спортсменов, при заболевании или травме немедленно направить пострадавшего к врачу, вместе с ним решить вопрос о возможности продолжения соревнования, уметь оказать пострадавшему первую доврачебную помощь.

Медицинское обеспечение соревнований включает в себя ряд вопросов. В первую очередь проверяется правильность допуска участников – оформление заявки, соответствие возраста и квалификации установленным требованиям (для чего врач участвует в работе мандатной комиссии). Допуск должен быть дан не ранее чем за 45 дней до начала соревнований; подпись врача и печать медицинского учреждения ставятся у фамилии каждого участника соревнований.

3.9.1. Антидопинговый контроль.

Постоянно возрастающее значение спортивных побед, непрекращающийся рост спортивных рекордов, острое соперничество в крупнейших соревнованиях, чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта - все это побудило специалистов к изысканию всякого рода незаконных возможностей для достижения преимущества в соревнованиях. Среди этих путей наиболее эффективным оказалось применение различных стимулирующих препаратов. Первоначально слово «допинг» использовали для обозначения напитка, который употребляли племена в Южной Африке во время религиозных церемоний.

Стимуляторы в первую очередь активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность, что проявляется в увеличении сердечного выброса, расширении бронхов, повышении артериального давления. Препараты снимают чувство усталости, неуверенности в своих силах, улучшают все виды психической и моторной деятельности. Выявлено влияние этих препаратов на отдаление утомления, улучшение координации, повышение силовых возможностей, повышение выносливости. Под влиянием этих препаратов возрастают результаты во многих видах спорта. Повышение функциональных возможностей спортсменов под влиянием стимуляторов в значительной мере происходит за счет блокады физиологических регуляторов, возможных границ мобилизации функциональных резервов, что может привести к перенапряжению работы сердца, печени, почек, нарушению терморегуляции организма и другим последствиям, способным вызвать тяжелые заболевания и даже смерть.

Например, применение в повышенных дозах амфетамина часто приводит к гипертоническому кризу и кровоизлияниям, возникновению аритмии, что часто является причиной внезапной смерти. Повышенное производство метаболического тепла может привести к тепловому удару. Возможны также смертельные исходы вследствие сердечнососудистого шока. Новая концепция антидопингового контроля в России предполагает:

1. Разрешить в спорте высших достижений применение допинга только по назначению и под наблюдением врачей, имеющих специальный допуск.
2. Предусмотреть ответственность за использование допинга в массовом спорте. Создать условия для разработки дешевого оборудования по определению самых распространенных веществ и обязать использовать его в массовых соревнованиях.
3. Ввести уголовную ответственность инструкторов, тренеров, медперсонала и других лиц за пропаганду и принуждение к использованию допинга.
4. Предусмотреть оказание помощи тренерам в фармакологии и специальном питании для спортсменов, разработав научно- обоснованные программы по видам спорта, что является заменой допинга и формой борьбы с ним.
5. Создать условия для вхождения российских специалистов в различные международные органы и комиссии и завоевания там ведущих позиций.

Ведущей организационной антидопинговой структурой является Всемирное антидопинговое агентство (WADA) - независимая международная организация, созданная в 1999 году и тесно сотрудничающая с медицинской комиссией МОК. Важным этапом становления и развития ВАДА стала Копенгагенская межправительственная конференция, на которой был принят Всемирный антидопинговый кодекс. В состав WADA входит большинство стран мира. ВАДА имеет право вмешиваться в дела национальных федераций, в подготовку и жизнь любого спортсмена. Она может направлять своих контролеров в любую точку Земли. Эти контролеры вправе явиться к спортсмену без предупреждения в любое время суток. Они могут использовать любые методы допинг-контроля, в том числе экспериментальные. Эта организация финансируется правительствами государств и МОК.

3.9.1.1. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стресса устойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание

перекладывания ответственности на третьих лиц.

– Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

– Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.10. Программный материал

Методические указания.

В группы этапа начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы ОФП и СФП.

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

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

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

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

Занимающиеся этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и соревнованиях учреждения.

3.10.1. Первый год начальной подготовки.

Теоретические занятия

1. Техника безопасности при занятиях акробатикой. Вводный инструктаж по технике безопасности – Первичный инструктаж включает общие сведения:

- об учреждении, территории;
- правил поведения занимающихся;
- расписания тренировочных занятий;
- питьевого режима,

и проводится один раз при поступлении в школу.

2. Краткие сведения об акробатике, как о виде спорта. Акробатика как вид спорта, ее характеристика и значение. Краткие сведения из истории развития акробатики, в школе, городе, области.

3. Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур:

умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме, гигиенические основы занятий акробатикой.

4. Гигиена закаливания. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание в процессе занятий утренней гимнастикой и акробатикой

5. Оборудование и спортивный инвентарь. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования.

Практические занятия

1. ОФП

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

2. СФП

- упражнения для развития ловкости,
- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)

– упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

– упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

Техническая подготовка

3. Хореография.

Упражнения на середине:

- позиции рук
- подготовительное положение, 1-я, 2-я, 3-я позиции;
- приставной шаг вперед;
- переменный шаг вперед;
- высокий шаг;
- прыжок выпрямившись;
- прыжок поджав ноги;
- скачок.

3. Упражнения для развития гибкости:

– из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но с захватом руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;
- сед ноги врозь: наклон к одной и другой ноге и посередине;

– упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах;

– у гимнастической стенке, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

– лежа на животе, упор прогнувшись, "кольцо" одной и двумя ногами;

– "корзиночка";

– шпагат на правую и левую ногу;

- поперечный шпагат;
 - махи ногами вперед, в сторону, назад;
 - мост, стоя на коленях.
4. Упражнения для разучивания стоек:

- лежа на спине, опираясь стопами и плечами, прогнуться оторвав спину и бедра от пола (с различным положением рук);
- то же, но, прижав спину - оторвать от пола голову и плечи (с различным положением рук);
- упор - лежа (прогнувшись, согнувшись);
- упор сзади;
- из положения сед перекат на спину, ногами коснуться пола за головой (руки под спину и без помощи рук);
- из упора лежа, переход поворотом в упор сзади;
- упор, колени на локтях ("паучок").

5. Упражнения в равновесии:

- ноги вместе на полупальцах (с различным положением рук), то же с закрытыми глазами;
- согнув ногу вперед (различное положение рук), то же с закрытыми глазами;
- высокое равновесие;
- ходьба по гимнастической скамейке (обычная, на носках, с высоким подниманием бедра и пр.)

6. 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).

6.1. 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.

3.10.2. Второй год начальной подготовки.

Теоретические занятия

1. *Техника безопасности.* Поведение в быту и в школе. Права и обязанности занимающегося.

2. *Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.* Акробатические упражнения как средство физического развития и повышения спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития акробатики в городе и области.

3. *Гигиена, режим питания.* Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

4. *Терминология акробатических упражнений.* Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения.

5. *Правила соревнований по акробатике.* Значение соревнований. Спортивная форма акробатов. Права и обязанности участников. Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав.

6. *ОФП и СФП акробата.* Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. *Строение и функции организма человека.* Общие понятия о строении человека.

8. *Терминология.*

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

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

2. Специальная физическая подготовка:

- повторение программы 1 года начальной 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

3.1. Хореография. Упражнения на середине:

- галоп вперед, в сторону;
- переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом;
- шаг польки;
- острый шаг;
- прыжок со сменой ног впереди;
- прыжок с поворотом на 180°;
- закрытый и открытый;
- поворот на 180° ноги вместе;

Упражнения для развития гибкости:

- повторить упражнения 1-го года;
- шпагат на левую и правую ногу;

- мост с прямыми ногами, перекидка на две ноги.

Упражнения для разучивания стоек:

- повторить упражнения 1-го года;
- полустойка на руках (колени на локтях) на время;
- упор лежа (на время, на одной руке. на одной ноге);
- стойка на руках у стены (на время);
- упор согнув ноги.

3.2. Упражнения в равновесии:

- ласточка;
- боковое равновесие.

3.3. Прыжки с "камеры":

- лицом и спиной вперед, подъем разгибом через голову;
- на точность приземления;
- с подтягиванием коленей;
- с поворотом на 180°;
- на горку матов выше камеры;
- после приземления кувырок вперед (назад).

3.4. Акробатические упражнения:

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

3.5. Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, пережат 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.

3.10.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (начальная специализация)

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СТП входят в содержание всех частей занятия. В группах 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, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Спортсмены должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

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

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

Основные задачи тренировочного этапа:

– всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

– совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

Первый год подготовки

Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития акробатики в России. Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике.

2. Техника безопасности. Правила дорожного движения, правила поведения в общественных местах. Техника безопасности на соревнованиях.

3. Гигиена питания. Примерные суточные нормы в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности нагрузок и соревнований. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках.

4. Врачебный контроль. Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц.

взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат.

6. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов, по ОФП и СФП.

7. Моральный и волевой облик спортсмена. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, коллективизм, умение преодолевать трудности.

8. Правила соревнований по акробатике. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Планирование и проведение соревнований.

9. Оборудование и спортивный инвентарь. Изготовление инвентаря для занятий акробатическими прыжками (дорожки рессорная, резиновая, пружинная, лонжи ручные, подвесные амортизационные и пр.).

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

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

2. Специальная физическая подготовка:

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

3. Техническая подготовка:

3.1. Хореография.

А) упражнения у опоры:

- позиция ног- 1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я;
- деми плие по 1-й, 2-й, 5-й позициям,
- гран плие по 1-й, 2-й, 5-й позициям,
- батман тандю;
- батман тандю жэтэ;
- рон де жамб партерр по 1-й позиции 2/4 круга;
- батман флндю до касания носком пола;
- гран батман жэтэ;
- батман девлоппэ под углом 45^0 , 90^0 ;
- из полуприседа вскочить на полупальцы;
- наклоны туловища.

Б) Упражнения на середине:

- первое пор де бра;
- вальсовый шаг;
- элементы русского танца;
- сотэ по 1-й, 2-й позициям;
- эшаппэ;
- махом вперед с поворотом на 180^0 и приземлением на одну;
- с насока с поворотом на 360^0 ;
- ассамбле (в сторону);
- со сменой ног назад;
- подбивной.

3.2. Упражнения для развития гибкости:

- узкий мост; мост с поднятой ногой;
- продольные шпагаты с наклоном вперед, назад;
- перекидка на две, перекидка вперед на одну;

3.3. Упражнения в равновесии:

- равновесие шпагатом с захватом;
- упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями развития чувства баланса, равновесия и ориентировки в пространстве.

3.4. 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.

Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Второй год подготовки

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике.

2. Техника безопасности. Ознакомление приёмов страховки при выполнении акробатических элементов. Соблюдения правил поведения.

3. Терминология акробатических упражнений. Определение основных терминов в парных и групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

4. Правила соревнований по акробатике. Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование мест соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения акробатических

упражнений.

5. Гигиена питания. Назначение и роль белков и углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой.

6. Самоконтроль при занятиях акробатикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение.

7. Общая и специальная физическая подготовка акробата. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

8. Оборудование и инвентарь для занятия акробатикой. Изготовление подсобных снарядов для обучения различным акробатическим упражнениям (стоялки, чучела, лесенки для баланса и пр.).

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой методы обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

ОРУ:

- упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища,
- наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе;
- упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне;

– легкоатлетические упражнения: челночный бег (3x10), прыжки в длину с места, запрыгивания на возвышения,.

2. Специальная физическая подготовка:

– упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах

– прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.

– «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

3. Техническая подготовка

3.1. Хореография.

А) упражнения у опоры:

- повторение материала изученного ранее;
- положение пасса;
- положение купэ;
- девлоппе под углом 45°, 90°;
- различные комбинации из выученных

движений.

Б) упражнения на середине:

- второе пор де бра;
- шаги галопа в сочетании с поворотами;
- вальсовый шаг по кругу;
- элементы народных танцев;
- -шанжман де пье;
- перекидной;
- прыжок касаясь;
- прыжок шагом;
- подбивной в кольцо;
- "казачок";

- кольцо одной;
- вращение на двух ногах;
- на одной ноге (различное положение свободной ноги - вперед, зад);
- повороты с продвижением.

Упражнения для развития гибкости:

- шпагат продольный в кольцо, с возвышения;
- мост на предплечьях;
- усложненные способы выполнения моста, шпагатов;
- перекидки вперед, назад.

3.2. Упражнения в равновесии:

- равновесие кольцом;
- повороты на полупальцах на 180°, 360°.

Стойечная подготовка:

- стойки на руках толчком согнувшись;
- горизонтальный упор на локтях ("крокодил");
- стойка на руках полушпагатом, шпагатом, кольцом двумя;
- стойка на груди.

3.3. Прыжки с "камеры":

- совершенствование сальто назад;
- совершенствование сальто вперед;
- сальто назад согнувшись.

3.5. Акробатические упражнения:

- переворот вперед на одну и на две;
- рондат- фляк;
- сальто вперед;
- различные соединения и связки из выученных элементов;
- фляк на одно колено, в сед на пятках;
- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

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

3.6. Работа с тренажерами:

- на стоялках, поролоновых кубиках и т.д.;
- с тренажерами "ласточка", "стойка";
- с набивными мячами;
- с гимнастическими палками.

3.7. Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского разряда.

Третий год подготовки

Теоретические занятия

1. Техника безопасности.

2. Краткий обзор развития и состояния акробатике в России.

Краткий обзор проводящихся соревнований по акробатике в России.

3. Гигиена питания, режим спортсмена. Двигательный режим акробата. Общий режим дня. Вред курения и употребление алкоголя.

4. Планирование спортивной тренировки. Перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельный отрезок

времени, период, этап - месяц, неделю). Планирование групповой и индивидуальной тренировки.

5. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся.** Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности.

6. **Общая и специальная физическая подготовка акробата.** Направленность общей и физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей.

7. **Правила соревнований по акробатике.** Подготовка мест проведения соревнований. Составление графика соревнований. Определение результатов соревнований. Судейство произвольной программы. Классификация ошибок.

8. **Общие основы методики обучения и тренировки акробата.** Этапы: ознакомление с упражнениями, разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении. Урок как основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение тренировки, задачи и содержание отдельных частей тренировки.

9. **Врачебный контроль, самоконтроль.** Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

10. **Основы техники выполнения упражнений.**

11. **Психологическая подготовка спортсмена.**

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

– легкоатлетические упражнения: челночный бег (3x10), прыжки в длину с места, запрыгивания на возвышения,

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,
- упражнения с отягощением;
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжкам.

2. Специальная физическая подготовка:

- 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.

А) упражнения у опоры:

- повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений;
- батман тандю вперед-назад;
- батман тандю жэтэ вперед,назад;
- рон де жамб ан лэр 1/4 круга;
- батман фраппэ в сторону до касания пальцами пола;
- релевэ лян вытянутой ногой с последовательным колебанием вниз и вверх;
- гран батман жэтэ пассэ;
- различные комбинации из выученных элементов.

Б) упражнения на середине:

- третье пор де бра;

- жэтэ;
- ассамбле с движением ноги вперед, назад;
- прыжок касаясь в кольцо;
- прыжок шагом в кольцо;
- прыжок "щучка";
- разножка в полушпагат;
- 180° в шпагат;
- прыжок в кольцо двумя;
- прыжок "казачок" с поворотом на 360°;
- совершенствование пируэтов и туров выученных ранее.

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

3.2. Упражнения для развития гибкости:

- шпагаты с возвышения;
- усложненные варианты выполнения шпагатов, мостов, перекидок вперед и назад.

3.3. Упражнения в равновесии:

- равновесие шпагатом с захватом двумя;
- упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентировки в пространстве.

3.4. 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.

3.5. Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы

Четвертый и пятый год подготовки

Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

2. Техника безопасности

3. Правила соревнований и судейства. Разбор и изучение индивидуальных элементов для составления произвольной программы.

4. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

5. Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды. Индивидуальные планы и графики тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий и недельная нагрузка. Планирование личных результатов - перспективное, текущее и оперативное.

6. Оказание первой помощи и предупреждение спортивного травматизма. Вывихи. Повреждение костей - ушибы, переломы (открытые, закрытые). Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма - организация занятий, методика обучения, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, универсальных лонж

и т.д.

7. Основы техники выполнения акробатических упражнений.

Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.

Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок.

8. Психологическая подготовка акробата. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах.

9. Врачебный контроль, самоконтроль. Основы спортивной медицины, влияние физической нагрузки на организм спортсмена, особенности физиологического строения при занятиях спортом. Спортивный массаж.

10. Основы техники выполнения упражнений.

11. Оборудование и инвентарь.

12. Физиологические особенности спортивной тренировки.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка:

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

ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

– упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. Специальная физическая подготовка:

– упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;

– прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

– упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

– упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

– темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;

– упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3. Техническая подготовка.

3.1. Хореография.

А) упражнения у опоры:

– девлоппэ с полуприседом и последующим выведением ноги вперед, в сторону, назад на носок, на 45°, на 90°;

– то же, поднимаясь на полупальцы;

– взмах ногой вперед и поворот на 180° в равновесие на полупальцах;

– то же, без опоры, то же, с поворотом на 360°;

– стоя на одной, другая впереди на носок, наклон назад, касаясь руками пола;

– то же, поднимая ногу и поднимаясь на полупальцы махом вперед.

Б) упражнения на середине:

- прыжок с двойной сменой ног и со сменой ног в кольцо;
- прыжок шагом в кольцо;
- перекидной прыжок с поворотом на 360°;
- перекидной прыжок в кольцо, в шпагат;
- широкие боковые прыжки;
- вращения на 360° с захватом ноги в сторону;
- "вертолет";
- "бедуинский".

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

3.2. Упражнения для развития гибкости:

- усложненные варианты выполнения шпагатов, мостов, перекидок вперед и назад, равновесий.

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

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

3.10.5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Методические указания

В группах этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа 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

ориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на данные этапы главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на ЭССМ спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

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

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

– Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

– работа по индивидуальным планам;

– тренировочные сборы;

– участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия;

– тестирование и контроль.

Теоретическая подготовка.

Цель теоретической подготовки – формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

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

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

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Примерный перечень тематических бесед:

1. Физическая культура и спорт в России.

2. Краткий обзор развития акробатики в России. Роль СССР в создании международной федерации акробатики. Роль России, участие в деятельности международной федерации акробатики. Состав международной федерации, ее флаг и эмблема. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в России.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на занимающихся. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен.

4. Оказание первой помощи при спортивных травмах. Особенности спортивных травм при занятиях акробатикой. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязка. Наложение первичной шины.

5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки акробатов и показатели тренированности различных по возрасту и полу групп занимающихся.

6. Планирование спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки по периодам (подготовительный, соревновательный, переходный). Задачи и содержание занятий в различные периоды.

7. Общая и специальная подготовка акробата. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

8. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов. Помощь и страховка – основа безопасности выполнения упражнения в

период его разучивания и облегчение разучивания новым акробатическим элементам. Виды страховки и помощи. Пояса для страховки и помощи. Практические приемы страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.

9. Основы техники выполнения акробатических упражнений.

Понятие о спортивной технике выполнения движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Характеристика видов акробатики.

10. Моральный и волевой облик Российского спортсмена.

Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств спортсмена.

11. Правила соревнований по акробатике.

Судейство акробатических прыжков: общие и специальные требования. Судейство произвольных упражнений. Ошибки при выполнении акробатических прыжков.

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

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

Практические занятия

1. Хореографическая подготовка

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

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

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами избранного вида спорта (ИВС).
2. Совершенствование техники турляев (динамическое равновесие) и поворотов (пируэтов) на 720° , 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).
3. Танцевание на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° .
4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.
5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.
6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Рекомендуемые элементы акробатики и художественной гимнастики для составления хореографических этюдов.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы:

- статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки);
- динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные

этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года.

Равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками, равновесие кольцом, фронтальное, равновесие шпагатом с наклоном вперед, заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов: перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, курбет в шпагат – перемахом, фляк в шпагат, сальто в шпагат.

Мосты у девушек: мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперед), мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги, мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

Упоры: упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь), высокий угол – ноги приближены к груди, упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук), упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору), упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь, горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти), горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты: в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2, с поворотом в шпагат, перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры, перекат в стойку на голове, в стойку на руках, перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1, перекат в сторону в шпагате, перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь,

Кувырки: длинный кувырок, из стойки на руках, кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат, кувырок назад через стойку, лёт-кувырок, твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок, пируэт-кувырок (на 360°), кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись), полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки, перевороты, курбеты, стойки выполняются в шпагат и с поворотами на 180 и 360°.

Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики: гибкость и волны, повороты, равновесия, прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют году обучения по правилам классификационной программы, а именно группам сложности.

По мере освоения сложных хореографических упражнений простые несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами ИВС: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т.д. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки.

Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т.е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног.

При разучивании элементов можно выполнять подводящие упражнения у опоры и на середине, в том числе с применением гимнастического оборудования: мостика, скамейки, стенки, батута, колец, перекладины, брусьев.

Все хореографические прыжки можно подразделить на определенные группы в зависимости от амплитуды, выполнения на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на одну.

Некоторые прыжки, относящиеся к определенной группе, могут выполняться как с малой, так и с большой амплитудой. Например, эшапе, револьтад, кабриоль, па де ша и т.д.

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в вольных упражнениях.

Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя, «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т.п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону – ногу в сторону кверху; в прыжке назад – ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия.

Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Значительно чаще они встречаются в комбинациях на бревне. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

Прыжки с одной ноги на другую

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх – высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях, а также на бревне и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление – на маховую ногу. Во время толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в аттетюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетюда.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением

3.11. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается ежегодно учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе проведения соревнований.

Установлены также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.

4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

4.1. Требования к условиям реализации Программ: кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям,

установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол – ФССП.

4.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

4.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКСД) (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н:

- ЭНП – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования, без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- ТЭ(СС) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- ЭССМ и ЭВСМ – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

4.2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД (пункт б), но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно, и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

4.2.3. Для проведения занятий на ЭССМ и ЭВСМ, кроме основного тренера по виду спорта волейбол, допускается привлечение дополнительно второго тренера по ОФС и/или СФП при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

4.2.4. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

4.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета (оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Алексеев А.В., Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
3. Ашмарин Б.А. , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
4. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 31с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.:ФиС,1983.
6. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС,1974.
7. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоровье, 1982. - 160 с.
8. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1986.- 128 с.
9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
10. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
11. 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).
12. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.- Ярославль,1996.

13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
15. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г
16. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
18. Коркин В.П. Спортивная акробатика. - М.: 1981.
19. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М., 1989.
20. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
21. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
23. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
24. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
25. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
26. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
28. Рожков П.А., П.А. Виноградов, В.П. Моченов. П.А Рожков, П.А. Виноградов, Моченов В.П. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г
29. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
30. Свод правил по спортивной акробатике
31. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
32. Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
33. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
34. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
35. Уловистова Н.В., Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта, М.: 2003г
36. Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
37. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2005г

Интернет ресурсы:

<http://www.ruscircus.ru/>- в мире цирка и эстрады;

<http://ffg2000.narod.ru/>- о гибкости в спорте, культуре и других областях культуры;

<http://www.vgafk.ru/>;

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

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