СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** |  |
| 1.1. | Характеристика вида спорта |  |
| 1.2. | Отличительные особенности и специфика организации обучения |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе |  |
| 1.4. | Режим тренировочной работы |  |
| 1.5. | Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение |  |
| **2.** | **Учебный план** |  |
| 2.1. | Теоретический раздел |  |
| 2.1.1. | Планирование применения теоретической подготовки |  |
| 2.1.2. | Содержание теоретического раздела |  |
| 2.2. | Практический раздел |  |
| 2.2.1. | Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям |  |
| 2.2.2. | Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам |  |
| 2.2.3. | Годовые планы графики распределения учебных часов Минимальные показатели соревновательной нагрузки |  |
| 2.2.4. | Планируемые показатели соревновательной нагрузки |  |
| 2.2.5. | Физическая подготовка |  |
| 2.2.6. | Хореографическая подготовка |  |
| 2.2.7. | Восстановительные средства |  |
| 2.2.8. | Психологическая подготовка |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3.** | **Методическая часть программы** |  |
| 3.1. | Организация и построение тренировочного процесса |  |
| 3.2. | Педагогический контроль |  |
| 3.3. | Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой |  |
| 3.4. | Программный материал |  |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной аттестации обучающихся** |  |
| 4.1. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки |  |
| 4.2. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |  |
| 4.3. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства |  |
| 4.4. | Организация контроля и критерии оценки учебно-тренировочного процесса |  |
| **5.** | **Перечень информационного обучения** |  |
| 5.1. | Список литературных источников |  |
| 5.2. | Перечень Интернет-ресурсов |  |
|  | **Приложения** |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**1.1. Характеристика вида спорта**.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Парные акробатические упражнения. Характеризуются сило - балансовым взаимодействием партнеров. На фоне значительных силовых напряжений проявляется эффективная межмышечная координация. Динамический (темповой) характер движений акробатов обусловливает совершенствование скоростно-силовых возможностей, ловкости. Повышенные требования предъявляются к пространственно-временным параметрам движений. Функция верхнего акробата - активное выполнение равновесий поддержек, стоек прыжков и соскоков. Функция нижнего – способствование эффективной деятельности партнера, индивидуальными и совместными двигательными действиями, достижение гармонии в исполнительском мастерстве. Важна и индивидуальная музыкально-ритмическая, хореографическая, акробатическая подготовка, соответствующая программе и правилам соревнований.

**1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения.**

**Индивидуальный подход к одаренным спортсменам тренировочного этапа.**

Модель работы с одарёнными детьми в спортивном центре.

Эффективное решение проблем современного образования на уровне центра возможно лишь при условии программно-целевого управления учебно-тренировочными занятиями, рассматривая дополнительное образование как систему, обеспечивающую высокий уровень качества образования.

Модель развития одаренных детей, помогает построить концепцию развития одарённых детей, разработать направления, задачи, а также план действий и поэтапную их реализацию в течение тренировочного этапа углубленной подготовки обучения в спортивном центре. Содержит простой алгоритм действий тренеров и руководителей учреждения. При этом она допускает возможность индивидуального подхода.

В связи с данными обстоятельствами, нами был разработан, принципиально новый инновационный индивидуальный подход к одаренным спортсменам тренировочного этапа, мужской паре: Гажов Аким и Зашихин Никита. Этот дуэт, уже обладает немалыми успехами на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Данные учащиеся являются: чемпионами всероссийских соревнований « Две Звезды» г. Краснодар, серебряными призерами первенства ЮФО и бронзовыми призерами первенства Краснодарского края по спортивной акробатике.

В процессе обучения физическим упражнениям тренер, педагог в своей деятельности исходят из знаний индивидуальных особенностей занимающихся. Приведем требования для реализации индивидуального подхода в процессе обучения упражнениям спортивной акробатики.

* Вести индивидуальную учебную и воспитательную работу с занимающимися спортивной акробатикой, учитывая коллективные задачи.
* Знать индивидуальные умственные и двигательные способности занимающихся, строго учитывать их в педагогической деятельности.
* Учитывать индивидуальные биологические возможности организма занимающихся, их естественную природу развития.
* Располагать конкретными параметрами и характеристиками о качествах личности (трудолюбив, организован, смел и др.), свойствах нервной системы (динамичность, подвижность, лабильность, сила, баланс), их изменениях в экстремальных условиях учебно-тренировочного процесса.
* Руководствоваться конкретными количественно-качественными показателями физического развития, физической подготовленности, уровня развития и состояния афферентных и других систем.
* Подбирать методы и средства обучения, соответствующие индивидуальным, возрастным особенностям, спортивной квалификации, индивидуальному стилю спортивной техники, функциональным обязанностям партнеров в парном взаимодействии, переносимости нагрузок учебного занятия, стажу занятий спортивной акробатикой.

Кроме требований разработаны и правила индивидуального подхода: двигательные способности не одинаковы; исследуй в обучении; экстраполяция; преемственность; оптимальность; индивидуальный и парный стиль техники; своевременность и др.

Парные акробатические упражнения. Характеризуются сило - балансовым взаимодействием партнеров. На фоне значительных силовых напряжений проявляется эффективная межмышечная координация. Динамический (темповой) характер движений акробатов обуславливает совершенствование скоростно-силовых возможностей, ловкости. Повышенные требования предъявляются к пространственно-временным параметрам движений. Функция верхнего акробата - активное выполнение равновесий поддержек, стоек прыжков и соскоков. Функция нижнего – способствование эффективной деятельности партнера, индивидуальными и совместными двигательными действиями, достижение гармонии в исполнительском мастерстве. Важна и индивидуальная музыкально-ритмическая, хореографическая, акробатическая подготовка, соответствующая программе и правилам соревнований.

Самый трудоемкий вид акробатики это мужские парныеакробатические упражнения. В этом виде, как ни в каком другом, наиболее трудно подготовить мастера спорта: 8-11 лет – вот срок напряженной работы тренера и спортсменов.

Подрастает резерв. Необходимо предусмотреть и заложить основы в будущем – элегантной, зрелищной, легкой, воздушной даже при выполнении сверхсложных сило-балансовых и темповых элементов, совершенствованиями и увеличения разнообразия узлов связи между партнерами, рабочих поз как верхнего, так и нижнего. Нужно достичь разносторонней работы, как на правой, так и на левой руке, устойчивости фиксированных поз и устойчивости движения при переходах от динамики к статике и наоборот.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские спортсмены выполняют три вида соревновательных упражнения балансовое, вольтижное и комбинированное. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать росто - весовые показатели, антропометрические данные.

Программа разработана конкретно на тренировочный этап углубленной специализации для одаренных детей на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры испорта:

**-** ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2014г. № 1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 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»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

**-** Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660**.**

Спортивный центр являясь организацией дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов одаренных спортсменов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему тренировочного этапа углубленной подготовки для одаренных детей и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике спортивной акробатики, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по спортивной акробатике.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на тренировочном этапе подготовки обучающихся, отбору и комплектованию этапа подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Новизна программы – создание целостной системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, популяризация спортивной акробатики.

**Реализация Программы направлена на:**

* физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта физическое совершенствование;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
* выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
* создание условий для прохождения спортивной подготовки и подготовку кадров в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.3. Структура системы тренировочной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.**

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в учреждении на тренировочном этапе является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 5 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся спортивной акробатикой в соответствии с периодами подготовки.

Периоды подготовки в виде спорта спортивная акробатика формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим периодам подготовки*:*

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 года

На тренировочном этапе начинается период начальной спортивной специализации. Идет развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники акробатических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание таких волевых качеств, как смелость, решительность, умение самостоятельно работать и соревноваться.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в учреждение дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно. Повышение уровня подготовки по спортивной акробатике в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов периодов подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий спортивной акробатикой представлены в таблице № 1.

После каждого года обучения на тренировочном этапе подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тренировочные группы формируются с учетом возрастных особенностей, физической и спортивно-технической подготовленности, с учетом выполнения нормативов и требований для зачисления в группы на этапы подготовки и на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортсмены разные по возрасту и спортивной подготовленности могут объединяться в одну группу, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий. При этом разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Результатом сдачи нормативов является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Лица, не выполнившие установленные Программой требования для зачисления на следующий этап подготовки или на следующий год подготовки определенного этапа, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

**Таблица №1**

**Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся тренировочного этапа подготовки углубленной специализации (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | | Минимальная  наполняемость  групп  (человек) | Оптимальный (рекомендуемый количественный состав групп (человек) | Максимальный количественный состав групп (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по спортивной подготовке |  |
| девочки | юноши |
| Тренировочный этап | Углубленная специализация (3,4,5 год обучения) | **9-12** | **10-13** | **6** | **8-10** | **12** | **16-20** | -  1 юношеский  спортивный разряд- |
|  |  |  |

**1.4. Режим тренировочной работы.**

Тренировочные занятия по виду спорта спортивная акробатика в учреждении проводятся круглогодично, согласно утвержденному директором расписанию и исчисляются в академических часах в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки, нормами СанПиНа, с учетом возрастных особенностей занимающихся. Недельный режим тренировочной работы устанавливается приказом директора учреждения и составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период спортивной подготовки | Объем тренировочной работы в академических часах |
| тренировочный этап | свыше двух лет | 16-20 |

**1.5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

В дальнейшем оценка состояния здоровья обучающихся учреждения проводится МБУЗ г. Новороссийска, после чего выдается заключение по каждому обучающемуся о допуске к спортивным занятиям.

Возрастные требования к обучающимся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет по году рождения) | |
| мальчики | девочки |
| Тренировочный этап  (эта спортивной специализации) | 10 | 9 |

Одним из важнейших психофизических требований к лицам, проходящих предпрофессиональную подготовку по виду спорта спортивная акробатика является преодоление чувства страха при выполнении как простых, так и сложных акробатических элементов, как на начальном этапе подготовки, так и на последующих этапах подготовки.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

**2.1 Теоретический раздел**

**2.1.1 Планирование применения теоретической подготовки.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (таблица № 2).

**Таблица № 2**

**Примерный учебно-тематический план теории и методики физической культуры и спорта.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Этап подготовки** | | | |
| **Тренировочный этап (этап углубленной специализации)** | | | |
| **3 год** | **4 год** | **5 год** | |
| 1. | Физическая культура и спорт России. | 2 | 2 | 2 | |
| 2. | История развития спортивной акробатики в России и за рубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях. | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, питание, самоконтроль спортсмена. | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Основы тренировочного процесса | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Планирование и контроль подготовки. | 2 | 2 | 2 |
| 9. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Правила соревнований, их подготовка и проведение | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Физические качества и физическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| 12. | Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Терминология акробатических упражнений | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Организация занятий физическими упражнениями, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Антидопинговые мероприятия | 1 | 1 | 1 |
| **Итого часов:** | | **29** | **25** | **28** | |

**2.1.2.** **Содержание теоретического раздела (темы).**

Акробатика - технически сложный вид спорта, успехи во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной акробатике.

Основными задачами теоретической подготовки в акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок. Основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для акробатов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Изучение теории осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используются наглядные пособия, схемы, аудио-видеомагнитофоны, выполнения отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по спортивной акробатике.

История спортивной акробатики в России и за рубежом.

Характеристика спортивной акробатики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спортивной акробатики как вида спорта. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по спортивной акробатике в соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль,

Самоконтроль, питание спортсмена.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований.

Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по спортивной акробатике. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий спортивной акробатикой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях спортивной акробатикой.

Основы тренировочного процесса.

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Значение тренировочных и контрольных выступлений. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося.

Характеристика многолетней тренировки акробатов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки.

Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

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

Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации и проведения. Правила соревнований и их организация. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства гимнастов. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающему. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Физические качества и физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

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

Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения. Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вальтижное и комбинированное упражнения.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Организация занятий физическими упражнениями,

требования к оборудованию, инвентарю

и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств акробата различного возраста и подготовленности.

Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по сложно-координационному виду спорта.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Антидопинговые мероприятия

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

* предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля;
* знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
* ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

**2.2 Практический раздел**

**2.2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

Учебный план для учреждения предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему, а также распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель (таблица № 2) в условиях учреждения. Количество тренировочных занятий, учебных часов (академических – по 45 минут) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учреждение организует работу с детьми, обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- техническо-тактическая подготовка (избранный вид спорта);

- хореография.

А также при планировании учебного плана учитываются:

- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня;

- участие в соревнованиях;

- медицинское обследование;

- промежуточная аттестация обучающихся.

**2.2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение общему объему годового учебного плана (таблица №1).

**таблица №1**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на тренировочном этапе углубленной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы обучения** | **Этапы подготовки** | | |
| **ТЭ** | | |
| этап углубленной специализации | | |
| **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1. | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 736 | 828 | 920 |
| 2 | Количество часов в неделю | **12** | **14** | **16** |
| 3 | Теоретическая подготовка (%) | **5** | **4** | **4** |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка (%) | **20** | **22** | **21** |
| 5 | Технико-тактическая подготовка (избранный вид спорта) (%) | **51** | **49** | **49** |
| 6 | Хореография (%) | **23** | **23** | **23** |
| 7 | Самостоятельная работа (%) | **1** | **2** | **3** |

Основными формами осуществления многолетней 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.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**2.2.3 Годовые планы графики распределения учебных часов**

**таблица №1**

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы обучения** | **Этапы подготовки** | | |
| **ТЭ** | | |
| Этап углубленной специализации | | |
| **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП | 736 | 828 | 920 |
| 2 | Количество часов в неделю | 16 | 18 | 20 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Количество тренировок в год | 276 | 276 | 276 |

**таблица №2**

**Примерный годовой учебный план**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Разделы подготовки | ЭТАП ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ | | | | | | | | | | | |
|  | |  | этап углубленной специализации | | | | | | |  | | | |
|  | **3 год** | | **4 год** | | | **5 год** | | | | | |
|  | (час) | % | (час) | % | | (час) | | | % | |  |
| 1 | | 2 |  | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | | | 18 | |  |
| **1.Объемы реализации Программы по предметным областям:** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | **Теория и методика физической культуры и спорта:**  - *теоретическая подготовка* |  | **29** | **4** | **25** | **3** | | | **28** | | | **3** | | |
| 1.2. | | **Общая и специальная физическая подготовка** |  | **155** | **21** | **174** | **21** | | | **165** | | | **18** | | |
| 1.3. | | **Избранный вид спорта:**  *- техническая подготовка;*  *- тактическая подготовка;*  *- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* |  | **361** | **49** | **406** | **49** | | | **469** | | | **51** | | |
| 1.4. | | **Хореография и (или) акробатика** |  | **169** | **23** | **199** | **24** | | | **221** | | | **24** | | |
| 1.5. | | **Самостоятельная работа** (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) |  | **22** | **3** | **24** | **3** | | | **37** | | | **4** | | |
| **Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)** | | |  | **736** | **100** | **828** | **100** | | | **920** | | | **100** | | |
| **Количество часов в неделю** | | |  | **16** | | **18** | **20** | | | | | | | |
| **Количество тренировок в неделю** | | |  | **6** | | **6** | **6** | | | | | | | |
| **Общее количество тренировок в год** | | |  | **276** | | **276** | **276** | | | | | | | |
| **2** | **Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них (кол) :**  - контрольные соревнования | |  | **5** | | **5** | **5** | | | | | | | |
| **-** отборочные соревнования | |  | **4** | | **4** | **4** | | | | | | | |
| - основные соревнования | |  | **4** | | **4** | **4** | | | | | | | |
| **3** | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | |
| **4** | **Медицинское обследование**  **(количество раз)** | |  | **2** | | **2** | | **2** | | | | | | |
| **5** | **Промежуточная аттестация** | | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) | | | | | | | | | | | |
| **6** | **Итоговая аттестация** | | Один раз по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | |

**Таблица №3**

**Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочный этап (этап углубленной специализации) 3-ый год обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Разделы подготовки |  | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | | август |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | | 14 | 15 |
| **1.Объмы реализации Программы по предметным областям:** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | **Теория и методика**  **физической культуры и спорта:**  *- теоретическая подготовка* | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **1** | | | **1** |  | **29** |
| 1.2. | | **Общая и специальная физическая подготовка** | **13** | **13** | **14** | **13** | **14** | **14** | **13** | **13** | **13** | **14** | | | **21** |  | **155** |
| 1.3. | | **Избранный вид спорта:**  *-техническая подготовка*  *-тактическая подготовка*  *-участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | **35** | **35** | **34** | **35** | **34** | **34** | **35** | **35** | **35** | **34** | | | **15** |  | **361** |
| 1.4. | | **Хореография** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | | | **9** |  | **169** |
| 1.5. | | **Самостоятельная работа**  *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | | | **2** |  | **22** |
| Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **69** | **67** | | | **48** |  | **736** |
| 2 | **Минимальные объемы** **соревновательной нагрузки, из них:**  - контрольные,  -отборочные,  -основные  -главные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | **2**  **5**  **1**  **1** |
| 3 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | **Медицинское обследование** | |  | | | | | | | | | | | | | | **2** |
| 5 | **Промежуточная аттестация** | | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) | | | | | | | | | | | | | |  |
| 6 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | | |  |
| **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **16** |
| **КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **6** |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **276** |

**Таблица №4**

**Годовой план распределения учебных часов тренировочный этап (этап углубленной специализации) 4-ый год обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Разделы подготовки |  | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | | август |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | | 14 | 15 |
| **1.Объмы реализации Программы по предметным областям:** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | **Теория и методика**  **физической культуры и спорта:**  *- теоретическая подготовка* | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | | | **1** |  | **25** |
| 1.2. | | **Общая и специальная физическая подготовка** | **15** | **15** | **15** | **16** | **15** | **16** | **16** | **16** | **17** | **15** | | | **18** |  | **174** |
| 1.3. | | **Избранный вид спорта:**  *-техническая подготовка*  *-тактическая подготовка*  *-участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | **40** | **40** | **40** | **39** | **36** | **39** | **39** | **38** | **39** | **38** | | | **18** |  | **406** |
| 1.4. | | **Хореография** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | | | **9** |  | **199** |
| 1.5. | | **Самостоятельная работа**  *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | | | **2** |  | **24** |
| Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | | **79** | **79** | **79** | **80** | **74** | **78** | **79** | **77** | **79** | **76** | | | **48** |  | **828** |
| 2 | **Минимальные объемы** **соревновательной нагрузки, из них:**  - контрольные,  -отборочные,  -основные  -главные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | **2**  **5**  **1**  **1** |
| 3 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | **Медицинское обследование** | |  | | | | | | | | | | | | | | **2** |
| 5 | **Промежуточная аттестация** | | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| 6 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **18** |
| **КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **6** |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **276** |

**Таблица №5**

**Годовой план распределения учебных часов тренировочный этап (этап углубленной специализации) 5-го года обучения (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Разделы подготовки |  | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | | июнь | июль | | август |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | | 14 | 15 |
| **1.Объмы реализации Программы по предметным областям:** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | **Теория и методика**  **физической культуры и спорта:**  *- теоретическая подготовка* | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | | | **2** |  | **28** |
| 1.2. | | **Общая и специальная физическая подготовка** | **15** | **15** | **15** | **15** | **14** | **14** | **15** | **14** | **14** | **14** | | | **20** |  | **165** |
| 1.3. | | **Избранный вид спорта:**  *-техническая подготовка*  *-тактическая подготовка*  *-участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | **47** | **47** | **47** | **46** | **44** | **44** | **46** | **46** | **46** | **45** | | | **11** |  | **469** |
| 1.4. | | **Хореография** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | | | **11** |  | **221** |
| 1.5. | | **Самостоятельная работа**  *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)* | **3** | **4** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | | | **1** |  | **37** |
| Общее количество тренировочных часов в год **(на 46 недель)** | | | **89** | **90** | **89** | **89** | **85** | **84** | **89** | **88** | **87** | **85** | | | **45** |  | **920** |
| 2 | **Минимальные объемы** **соревновательной нагрузки, из них:**  - контрольные,  -отборочные,  -основные  -главные | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | **2**  **5**  **1**  **1** |
| 3 | **Тренировочные сборы** | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | **Медицинское обследование** | |  | | | | | | | | | | | | | | **2** |
| 5 | **Промежуточная аттестация** | | Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации) | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| 6 | **Итоговая аттестация** | | Проводится по итогам освоения года этапа подготовки | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **20** |
| **КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **6** |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД** | | |  | | | | | | | | | | | | | | **276** |

**2.2.4. Планируемые показатели соревновательной нагрузки.**

Соревновательная деятельность в акробатике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет тренировочную нагрузку.

**таблица №1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды соревнований** | **Этапы подготовки** | | |
| **ТЭ** | | |
| этап углубленной специализации | | |
| **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Контрольные | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Отборочные | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Основные | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Главные | 1 | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта спортивная акробатика;

- выполнения плана спортивной подготовки;

- прохождения предварительного соревновательного отбора;

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

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

Для овладения акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень физического развития. Чем сложнее упражнения, тем этот уровень должен быть выше. Поэтому, осваивая спортивную технику, акробат одновременно постоянно улучшает свою физическую подготовку и развивает функциональные возможности организма.

**2.2.5 Физическая подготовка**

Физическая подготовка акробата состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Средства ОФП направлены на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. ОФП – основа специальной физической подготовки, цель которой подготовить занимающихся к овладению техникой акробатических упражнений. Средства СФП развивают физические качества, необходимые для определенного вида акробатики и даже овладения конкретным упражнением. Качеством СФП определяются спортивные достижения акробатов.

* СИЛА

Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развивать мышцы при сокращении. По характеру мышечной работы упражнения на силу можно разделить на статические и динамические. При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в висе или упоре, стойку на руках и т.д.

При выполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или вес меньший, чем предельный. Типичным примером служат упражнения со штангой. В этих упражнениях преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно.

* БЫСТРОТА

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений. Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются различные упражнения для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

* ЛОВКОСТЬ – способность овладевать новыми движениями, быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающейся обстановке. Несомненно, что лучшим средством для ее совершенствования является сама акробатика. Не случайно на занятиях различными видами спорта применяют акробатические упражнения. Акробаты же используют упражнения на гимнастических снарядах, прыжки на батуте, резиновой камере, бросковые упражнения и прыжки на специальных тренажерах (лонжах). Также развитию ловкости содействуют и различные спортивные игры, которые часто применяются в методике тренировок акробатов.
* ГИБКОСТЬ – способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. Акробаты обладают большой подвижностью в суставах. Гибкость рекомендуется развивать в детском и юношеском возрасте. Гибкость зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, расположения и свойств мышечно-связочного аппарата. Для увеличения эластичности связочного аппарата используются различные пассивные упражнения. По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

- упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты)

- упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность

- упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.)

* ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность производить заданную работу в течение длительного времени. При выполнении упражнений на выносливость требуется согласованная деятельность всех систем организма, и особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная. Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения. Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения. Соотношение объема ОФП и СФП изменяется в процессе многолетней тренировки в сторону увеличения удельного веса СФП.

**Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий; предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчет, перестроения, размыкания и смыкания, повороты..

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», дви­жение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в Различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различ­ные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком.

Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием: бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентирован­ным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазание, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазании на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. Тоже вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля.

Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Об­щеразвивающие упражнения для развития физических качеств

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30. 60. 100 м). средние 300 - 800 м) и длинные дистанции (1000 - 3000 м), кросс, по пересеченной местности и с препятствиями.

Специальная физическая подготовка

Учебный материал данного подраздела способствует формированию базо­вых акробатических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки.

При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств акробата:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуальные, в парах и группах;

- координационной сложности и вестибулярной устойчивости:

сохранение равновесия и балансирования;

- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частя­ми тела с различными усилиями и двигательными режимами;

- упражнения для развития силовой, скоростио-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2. Упражнения на гимнастических снарядах:

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты.

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади

Размахивания: сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание тестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ноги врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора вперед опускание в вис лежа; из виса стоя вис согнувшись сгибая ноги, из виса стоя сзади вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, тоже с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дутой: подъем разгибом из размахивания, подъем од­ной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперед и назад из упора. То же из упора ноги врозь пра­вой и левой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), перево­ротом, разгибом, махом назад, силой. Различные сочетание упражнений.

3. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разно­направленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в различных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различ­ной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных уси­лий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частям и всем те­лом, вращения вокруг поперечной, продольной и передне-задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.

**2.2.6 Хореографическая подготовка.**

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

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

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

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

Этап **углубленной спортивной специализации** (тренировочные группы 3-5-го годов)

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.

**Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.**

Ходьба и бег.

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг, Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами.

Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положе­ниями рук.

Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходь­ба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в соче­тании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно). Одновременные и попе­ременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках полу­приседом на одной, другую согнуть вперед или назад. Стоя во 2 или 4 позиции, перенести .тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями).

Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание руле, туловища и ног в при­сед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружин­ное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к коле­ну опорной; шагом вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление.

Стремительный бег в перед, постепенно под­нимая руки вперед - кверху, остановка в стойки на носках, расслабляя предпле­чья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мьшцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п,).

Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноименный поворот на 360гр., другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; одну руку вперед, другую назад.

Волны, Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед ; из круглого полуприседа целостная волна вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в вы­пад ; то же с переходом в бег.

Волна вперед в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из с тойки на носках; то же без опоры.

Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперед; целостная: вол­на вперед в стойку на носке, другую назад; целостная волна в перед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперед из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными поло­жениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2, 3, 4 ара­бески.

Повороты.

Поворот переступанием, приставлением ноги, ставя ногу скрест­но вперед, назад, на 180°, 360°; повороты на 360° прогнувшись, переступанием, скрестно; поточные повороты на 360° с продвижением на обеих ногах по диагона­ли, по кругу. Одноименные повороты на 180°, 360° из 2, 4 позиций (свободная но­га принимает различные положения); одноименный поворот круговым махом но­гой вперед.

В круглом полу - приседе повороты переступанием на 180°, 360° и 540°, шагом скрестно вперед, назад, на носке одной, другую согнуть и прижать носком к опорной ноге, одноименный поворот на 360° переступанием в высоком или переднем равновесии; одноименный поворот на 360° в выпаде на носке в перекат или сед на бедре.

Прыжки.

Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперед, назад, в сторону); скачок; прыжки от­крытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперед и сзади, махом од­ной с поворотом кругом, шагом.

Прыжок согнув ноги вперед; прыжок со взмахом одной ногой вперед, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; от­крытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперед прыжок через ногу с поворотом крутом; прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперед с поворотом кругом.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки,

Выполнение разновидностей шагов, бега, танцеваль­ных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадост­ную, спокойную, бодрую и т.д. Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной фра­зы, предложения.

Выполнение упражнений, соответствующих музыкальным длительностям нот. Синкопированные ритмы.

Ознакомление с различными по форме и характеру музыкальными произведениями: ноктюрн, рапсодия, фуга, симфония, скерцо, соната, сюита, рондо, ка­приччио, баркаролла.

Составление небольших комбинаций соответствующих характеру музыкальных отрывков.

Разбор музыкальных произведений сложной формы и выполнение соответствующих упражнений.

**2.2.7  Восстановительные средства.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих акробату вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановленияиспользуется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

-планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с акробатами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих акробатов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, акробатики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему  и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**План применения средств восстановления**

**в недельном микроцикле в период напряженной тренировки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели, дата** | **Перед занятиями** | **В течении занятий** | **Сразу после занятий** | **Во время отдыха и в конце микроцикла** |
| Понедельник | Локальный массаж, рациональное питание | Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления | Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства | Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия |
| Вторник | То же | То же | То же | То же |
| Среда | То же | То же | То же | То же плюс сауна |
| Четверг | То же | То же | То же | То же |
| Пятница | То же | То же | То же | То же, что в понедельник |
| Суббота | То же | То же | То же | То же плюс сауна |
| Воскресенье | - | - | - | Активный отдых |

**2.2.8 Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия.

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГАММЫ.**

**3.1. Организация и построение тренировочного процесса**

Расписание занятий (тренировок) утверждается приказом директора после согласования по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться постепенно от простого к сложному и от легкого к трудному.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия по утвержденному расписанию.

**3.2. Педагогический контроль**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

*Этапный контроль.*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

- оценка соответствия годичных приростов с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль.*

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

*Оперативный контроль.*

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

*Врачебный контроль.*

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется участковым педиатром.

**3.3.Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.**

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

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

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

**Общие требования безопасности.**

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

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

**Требования безопасности перед началом занятий.**

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

- Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

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

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

- 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.

**Требования безопасности во время занятий.**

- Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

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 спортивной акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

**-** при занятиях на акробатической дорожкевозвращаться 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 обучающегося, 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 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, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

**Требования безопасности после окончания занятий.**

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

2. Проветрить спортивный зал.

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

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

**Требования безопасности в чрезвычайных** **ситуациях.**

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

2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

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

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

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

**3.4. Примерный программный материал**

Тренировочная группа 3 года обучения (ТЭ-3)

Индивидуальная подготовка.

Индивидуальная подготовка для верхнего.

Шпагат. Стойка на голове и руках силой согнувшись- перекат в упор лёжа. Из основной стойки опускание в «мост» - встать.

Индивидуальная подготовка для нижнего.

Шпагат. Стойка на голове и руках силой согнувшись или толчком двумя -перекат в упор лёжа. Из основной стойки опускание в «мост»- встать С возвышенности полупереворот из стойки на голове и руках разгибом толчком двух ног.

Элементы хореографии для Н и В: с шага прыжок прогнувшись. То же с поворотом на 180и 360. Поворот на 180и 360 на одной ноге.

Прыжки акробатические

*Для девочек*: рондат- фляк- прыжок с поворотом на 180 сприходом на одну ногу- темповой переворот вперёд. С разбега сальто вперёд согнувшись( или маховое сальто).

Для мальчиков: с разбега сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180.

Рондат- темповой переворот назад(фляк)- сальто назад.

Программу разрабатывает тренер- преподаватель самостоятельно в зависимости от периода годичного цикла спортивной тренировки.

Стойки, упоры, балансирование, мосты и равновесия.

Для верхних партнёров: шпагат (на правую ногу, на левую ногу, фронтальный), упор углом на полу с удержанием 3 секунды, горизонтальный упор на локте ноги врозь с поддержкой другой рукой (фиксация 3 секунды), стойка на кистях, толчком одной ноги и махом другой ноги с фиксацией 3 секунды.

Медленные перевороты: вперёд на обе ноги, назад с двух ног на обе ноги.

Темповой переворот назад (фляк) с места, темповой переворот назад (фляк) с места в сед на колено. С места темповой переворот через голову и руки.

Для мальчиков: фронтальное равновесие с захватом ноги, для девочек фронтальное равновесие с захватом ноги и доведением до шпагата.

Для средних и нижних партнёров: шпагат, упор углом на полу ноги согнуты, упор на локте ноги врозь с поддержкой другой рукой ( фиксация 3 секунды), стойка на кистях из положения упор присев толчком двух ног (фиксация 3 секунды).

Медленные перевороты: вперёд и назад с приходом на одну или две ноги., с места или разбега темповой переворот назад (фляк) в сед на колено, в упор лёжа.

Для мальчиков фронтальное равновесие, для девочек заднее равновесие с захватом ноги без доведения до шпагата (фиксация 3 секунды).

Хореография

Упражнения у опоры: повторение ранее изученного материала.

Скрестный поворот на 180, «батман-фондю»- одновременное сгибание и разгибание ног, поднимая работающую ногу на 90, целостная волна вперёд, большие махи ногой на 90 градусов в сочетании с «пассе партер» (перевод ноги через 1 позицию вперёд или назад на носок), маленькие прыжки: стоя лицом к опоре, держась двумя руками за опору - «эшопа» (из 5 позиции во 2 и из2 в 5 ) Упражнения на середине зала.

Равновесие переднее и заднее в сочетании с выпадами, махи на 90 градусов в сочетании с выпадами (растяжкой), «эшапэ»- из 5 во 2 позиции и из 2 в 5 ., повороты на 180 градусов, перекидной, прыжок, прыжок со сменой ног впереди и сзади.

*Парные и групповые упражнения*

*Балансовые упражнения.*

Для мужских пар. Нижний и верхний лицом друг к другу, хват скрестный.

С поворотом на 180 градусов вход верхнего ногами на плечи к нижнему. Верхний горизонтальный упор на локте на голове нижнего с поддержкой другой рукой. Верхний - стойка на кистях на прямых руках лежачего нижнего.

Для смешанных пар. Верхняя- стойка ногами на прямых руках лежачего нижнего. Верхняя с боку от нижнего- хват простой скрестно, нижний приседает, верхняя опираясь стопой о предплечье нижнего, толчком выход в стойку на кистях на согнутые руки нижнего. Верхняя опираясь руками на плечи и стопой на кисти присевшего нижнего- толчком вход в стойку ногами на согнутые руки нижнего (с фуса).

Для мужских групп. Нижний лежит на спине, упираясь ногами в спину стоящего в полу приседе 1 среднего. 2средний стоит на бёдрах 1 среднего. Верхний- стойка на кистях в согнутых руках 2 среднего. Колона (2 средний стоит на плечах нижнего и 1 среднего) на плечах двух нижних. Верхний - горизонтальный упор на локте с поддержкой другой рукой.

Для женских групп. Нижняя и средняя стоя на колене лицом друг к другу удерживают верхнюю на согнутых руках, выполняющую «мост», опираясь ногами на руки нижней и руками на руки средней. Нижняя лежит на спине упираясь ногами в спину присевшей средней. Верхняя- в поддержке под живот на прямых руках среднего.

Для женских пар. Верхняя сбоку от нижней, хват простой скрестно, опираясь стопой о предплечье присевшей нижней, толчком вход в стойку ногами на плечи к нижней. Верхняя- выполняет равновесие на одной ноге (другая согнута в колене вперёд) на плече нижней с поддержкой одной рукой. Нижняя в выпаде, верхняя- стойка на кистях на бедре нижней с поддержкой одной рукой.

Темповые элементы

Для мужских пар:

Верхний опираясь руками о плечи нижнего и стопой о кисти присевшего нижнего- толчком прыжок вверх, нижний поворачивается на 180 и ловит верхнего в плечи.

Верхний из стойки на кистях в согнутых руках нижнего, толчком курбэт в плечи к нижнему. Верхний из стойки на кистях в согнутых руках нижнего, броском полёт ( 2/4 оборота) с приземлением на пол перед нижним.

Для смешанных пар: верхняя в стойке ногами в согнутых руках нижнего, броском поворот на 180 в руки к нижнему. Верхняя опираясь руками о плечи нижнего и стопой на кисти полуприсевшего нижнего, броском сальто назад прогнувшись на пол, с поддержкой при приземлении. Верхняя в стойке ногами в плечах нижнего, толчком прыжок вверх в согнутые руки нижнего.

Для мужских групп: верхний из стойки кистями на согнутых руках нижнего- курбэт с продвижением вперёд в стойку ногами на кистевом хвате средних. Верхний из стойки ногами на кистевом хвате средних-броском сальто назад на кистевой хват средних.

По парам нижний с 2 средним, верхний с 1 средним, из стойки ногами на плечах партнёра сальто вперёд в соскок с поддержкой при приземлении.

Для женских групп: верхняя в стойке ногами на кистях нижних, придерживаясь руками за их головы («двойное купе»)- броском сальто назад в соскок с поддержкой при приземлении. Верхняя в стойке ногами на кистевом хвате нижних- броском сальто вперёд на предплечья нижних. Верхняя из стойки ногами на кистевом хвате нижних- броском прыжок вверх с приходом на кистевой хват нижних.

Для женских пар: верхняя опираясь руками о плечи нижней и стопой на кисти присевшей нижней, толчком сальто назад на пол с поддержкой при приземлении. Верхняя - исходное положение то же, толчком прыжок вверх с *1\4* оборота вперёд в поддержку под живот на прямые руки нижней. Верхняя в стойке ногами на согнутых руках нижней, толчком прыжок вверх с поворотом на 180 с приземлением на пол с поддержкой при приземлении

Тренировочная группа 4-5 года обучения (ТЭ-4, ТЭ-5)

Индивидуальная подготовка

Прыжки для девочек. Рондат- сальто назад. С разбега сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180 или «маховое» сальто с поворотом на 180.

Прыжки для мальчиков. С разбега темповой переворот вперёд в темпе сальто вперёд. Рондат сальто прогнувшись. Стойки, упоры, равновесия, элементы гибкости.

Элементы для верхних партнёров: шпагат правый, левый, фронтальный. Медленные перевороты: вперёд, назад через обе руки, вперёд, назад через одну руку, медленные перевороты в шпагат. Из основной стойки -силой согнувшись стойка на кистях- опустится в горизонтальный упор на локте. В стойке на руках повороты на 180 . с места темповой переворот назад (фляк) в положение- упор лёжа или перекат в упор лёжа прогнувшись.

Для мальчиков фронтальное равновесие; для девочек заднее равновесие с захватом ноги и доведением до шпагата. С шага- подскок- прыжок вверх с поворотом на 360 в сед на колено, в шпагат.

Элементы для нижних партнёров.

Шпагат правый, левый. Из любого исходного положения стойка силой на кистях. Медленные перевороты вперёд и назад через обе руки, через одну руку. Из положения стойка на кистях - через опору на одну руку поворот на 360 в упор сидя сзади. С места темповой переворот назад (фляк) в упор лёжа или в перекат в упор лёжа прогнувшись.

**Хореография.**

Упражнения у опоры: повторение ранее изученного материала. Скрестный поворот на 360, круговые движения ногой на высоте 45 и 90 («рондежамб анлер»), боковая волна, девочки - махи ногой в кольцо.

**Упражнения на середине зала**: скрестный поворот на 360, прыжок прогнувшись, поворот на 360 на коленях, прыжок прогнувшись в кувырок, целостная волна вперёд, переход из заднего равновесия в переднее и обратно, ранее изученные прыжки в сочетании с индивидуальными элементами акробатики 1 категории (стойки, упоры, равновесия, медленные перекидки, акробатические прыжки в различные конечные положения: на колено, в шпагат, в упор лёжа, в перекат).

**Парные и групповые упражнения.**

Балансовые элементы.

Для мужских пар: верхний - стойка рукой на согнутой руке стоящего нижнего, верхний выполняет вис в группировке перед нижним (хват простой), рывком нижнего выход в стойку на кистях на согнутые руки нижнего («каприоль»). Нижний выполняет стойку на лопатках, верхний- упор углом на стопах нижнего.

Для смешанных пар: верхний перед нижним спиной к нему ( хват простой), толчком нижнего под руки выход в стойку на кистях на согнутые руки к нижнему ( положение ног произвольно)., верхняя опираясь руками на плечи к нижнему и стопой на его кисти (нижний в полуприседе)- толчком нижнего выход с поворотом на 180 на прямые руки к нижнему.

Верхняя лёжа а спине на прямой руке стоящего нижнего - нижний выполняет сед ( фиксация 3 секунды).

Для мужских групп: полуколонна на двух нижних, верхний выполняет стойку на голове и руке 2 среднего или стойку на кистях на согнутых руках 2 среднего партнёра. Колонна на плечах двух нижних, верхний выполняет горизонтальный упор на локте в прямой руке 2 среднего с поддержкой другой рукой.

Для женских групп: полуколонна, верхняя выполняет упор в группировке на прямых руках средней., нижняя в выпаде, средняя выполняет стойку на кисти на ноге нижней (опираясь на верхнюю часть задней поверхности голени) придерживаясь другой рукой о плечо нижней, верхняя - в стойке на колене нижней с поддержкой.

Для женских пар: верхняя выполняет стойку на кистях в согнутых руках стоящей нижней, верхняя выполняет упор согнувшись ноги врозь на прямых руках стоящей нижней, нижняя в выпаде, верхняя выполняет стойку на одной руке на колене нижней с поддержкой.

*Темповые элементы:*

Ддля мужских пар: верхний перед нижним спиной к нему, хват простой, толчком нижнего под руки прыжок вверх в стойку ногами в согнутых руках нижнего.

Верхний в стойке ногами в согнутых руках нижнего, толчком обеих партнёров, прыжок вверх с поворотом на 180 в согнутые руки нижнего, толчком, сальто назад прогнувшись с приземлением на пол.

Для смешанных пар: верхняя перед нижним спиной к нему, хват простой, толчком нижнего под руки прыжок вверх в стойку ногами в согнутые руки нижнего. Верхняя в стойке на кистях в согнутых руках нижнего, толчком нижнего сальто прогнувшись назад на предплечья к нижнему. Верхняя в стойке ногами в согнутых руках нижнего, толчком обеих партнёров, сальто вперёд согнувшись на пол, с поддержкой при приземлении.

Для мужских групп: верхний в стойке на кистях в согнутых руках нижнего, хват лицевой, толчком нижнего 2/4 оборота назад согнувшись (курбэт) в стойку ногами на кистевой хват к 1 и 2 средним партнёрами.

Верхний в стойке ногами на кистевом хвате средних партнёров, толчком прыжок вверх в плечи к одному из средних партнёров. Верхний стоит на плечах 1 среднего, 2 средний стоит на плечах нижнего, одновременно, толчком обе пары выполняют сальто назад прогнувшись на пол.

Для женских групп: верхняя, стоя на кистях нижних, придерживаясь за их головы («двойное купе»), толчком нижних сальто назад прогнувшись в соскок. Верхняя стоя на кистевом хвате нижних, толчком, сальто вперёд на предплечья к нижним. Верхняя стоя на кистевом хвате нижних, толчком сальто назад прогнувшись на предплечья к нижним.

Для женских пар: верхняя опираясь руками о плечи нижней и стопой на кисти присевшей нижней, толчком обеих партнёров, сальто назад прогнувшись в соскок. Верхняя- исходное положение то же, толчком, 3\4 сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180 в поддержку под спину на прямые руки нижней. Верхняя в стойке на кистях в согнутых руках нижней, толчком 2/4 сальто назад прогнувшись ноги врозь с приземлением на пол перед нижней с поддержкой.

Для смешанных пар: верхняя перед нижним спиной к нему- хват простой-толчком нижнего под руки выход в стойку на кистях на прямые руки нижнего (в группировке).Верхняя выполняет стойку на кистях на согнутых руках стоящего нижнего, нижний сесть - фиксация 3 сек. Верхняя опираясь руками на плечи нижнего и стопой на кисти полуприсевшего нижнего-толчком нижнего выход в равновесие на одной ноге в согнутой руке нижнего.

Для женских групп: верхняя стоит на кистевом хвате нижних, толчком прыжок вверх с поворотом на 180 на кистевой хват нижних. Верхняя - исходное положение то же, толчком сальто назад прогнувшись в соскок перед нижним, с поддержкой при приземлении.

Для мужских групп: полуколонна на бёдрах нижнего., верхний выполняет стойку на кистях в согнутых руках 2 среднего. Колонна на плечах двух нижних., верхний выполняет горизонтальный упор на локте ноги врозь на голове 2 среднего- 2 средний с помощью нижних выполняет переход из колонны на плечах в полуколонну на бёдра к нижним.

Для женских групп: полуколонна на бёдрах нижней., верхняя выполняет горизонтальный упор на локте в прямой руке средней с поддержкой другой рукой. Нижняя из основной стойки выполняет упор сзади одной рукой(полумост)-средняя стоит на бёдрах нижней- верхняя выполняет стойку на кистях в согнутых руках средней.

Для женских пар: нижняя в выпаде, руки в стороны, верхняя выполняет стойку на кистях на бедре нижней( выход в стойку и положение ног верхней произвольно). Верхняя стоя в плечах нижней и опираясь на руки нижней в простом хвате, силой, согнувшись выход в стойку на кистях в согнутые руки нижней.

*Темповые упражнения*

Для мужских пар: верхний в стойке ногами в согнутых руках нижнего, толчком поворот на 180 в темпе поворот на 180 с приходом ногами в согнутые руки нижнего. Верхний стоит в плечах нижнего, толчком обеих партнёров сальто назад прогнувшись в соскок. Верхний в стойке кистями в согнутых руках нижнего, толчком нижнего, 2/4 сальто назад прогнувшись с продвижением вперёд в соскок перед нижним.

Для смешанных пар: верхняя в стойке ногами в согнутых руках нижнего, хват лицевой, 3/\4 сальто вперёд согнувшись на предплечья к нижнему-толчком нижнего из поддержки на предплечьях полёт вверх с поворотом на 360 на предплечья к нижнему. Верхняя в стойке ногами в согнутых руках нижнего, хват простой, толчком сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180 в соскок перед нижним, с поддержкой при приземлении.

Для мужских групп: верхний стоит на кистевом хвате средних партнёров, нижний придерживает снизу кисти средних, толчком всех партнёров сальто назад прогнувшись на кистевой хват средних. Верхний в стойке на руках на кистевом хвате средних, толчком, 2/4 сальто назад согнувшись в плечи к нижнему. Верхний в стойке на кистях в согнутых руках нижнего, толчком 2/4 сальто вперёд прогнувшись (фордер) на кистевой хват средних партнёров.

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

**4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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 (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с (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 колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене 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.

**4.2. Организация контроля и критерии оценки учебно-тренировочного процесса.**

В целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию данной программы в учреждении организован систематический внутренний контроль, который включает в себя анализ и оценку работы организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса.

Ответственность за организацию внутреннего контроля несет директор школы, непосредственный контроль осуществляет заместитель директора и специалисты по направлениям работы (старший инструктор-методист, врач, старший тренер команды г. Новороссийска и др.).

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки акробатов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;

- методически правильное планирование тренировочных занятий с целью повышения спортивного мастерства акробатов;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушением методических и санитарных правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта тренеров.

Внутренний контроль в учреждении осуществляется на основании «Положения о внутреннем контроле».

Результаты внутреннего контроля фиксируются в актах проверки тренировочных занятий, в журналах учета спортивной подготовки, индивидуальных в протоколах приема контрольных нормативов по физической подготовке (ОФП, СФП), протоколах приема обязательной технической программы.

Специальная физическая подготовка в спортивной акробатике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества акробатов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывает практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям акробата. Поэтому параллельно с технической подготовкой и тренировкой спортсмена должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического состояния акробатов на всех этапах подготовки.

Наиболее важным аспектом является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

Координационная сложность многих акробатических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Высокий уровень физических качеств необходимых для занятий: скоростно-силовых, силовых, вестибулярная устойчивость, специальная выносливость, гибкость – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной акробатике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из этих компонентов, приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалом в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

На протяжении всего многолетнего периода подготовки акробатов и гимнасток показатели их физической подготовленности существенно меняются. Одновременно сильные изменения претерпевают важные для занятий акробатико тотальные морфологические показатели – рост и вес тела. От тех и других в значительной степени зависят многие другие показатели, в том числе показатели, характеризующие физические, двигательные возможности занимающихся. Так, с увеличением (при прочих равных условиях) роста и других длиннотных показателей тела замедляется быстрота некоторых движений, увеличивается период колебательных движений в висах и упорах, уменьшаются показатели относительной силы и др. Аналогичным образом влияет на параметры действий и движений изменение веса тела акробата. На росто - весовые показатели оказываю влияние не только естественные возрастные изменения, происходящие с юными акробатами, но и процесс целенаправленной общей и специальной физической подготовки.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Проведение промежуточной аттестации**

Форма проведения промежуточной аттестаций определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

**Промежуточную аттестацию** сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Промежуточная аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Результаты протоколами и утверждаются приказом директора учреждения.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора учреждения и на основании решения педагогического совета при персональным разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.**

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

От реализации программы ожидаются:

- успешные выступления сборной команды на всероссийских и международных соревнованиях;

- увеличение количества квалифицированных тренеров;

- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное бразование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру – переподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: Хореографы, психологи, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а так же в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1. Список литературных источников:**

1. Смолевский В.М., Курысь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина- М., 1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987
6. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9
7. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12

8. Психология спорта. Хрестоматия (сост.-ред. А.Е.Тарас) – М:АСТ; Мн, 2005.

9. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. «Акробатика». – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003г.

10. Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 1951.-159с.

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов**

Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России: <http://www.minspor.gov.ru>

Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ: http://acrobatica-russia.ru/

Официальный сайт международной федерации гимнастики (FIG): http://www. figlive.sportcentric.com

Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России: http://www.sportgymnus.ru

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе углубленной подготовки**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Оценка, баллы** | **Группа** | | |
| Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 1. Бег 20 м, сек. | 1  2  3  4  5 | 4,8  4,7  4,6  4,5  4,4 | 4,7  4,6  4,5  4,4  4,3 | 4,6  4,5  4,4  4,3  4,2 |
| 2. Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) | 1  2  3  4  5 | 11  12  13  14  15 | 13  14  15  16  17 | 14  15  16  17  18 |
| 3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1  2  3  4  5 | 2  3  3  4  4 | 3  3  4  4  5 | 3  4  4  5  5 |
| 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 1  2  3  4  5 | 17  21  24  25  26 | 20  23  26  27  28 | 22  25  28  29  30 |
| 5. Прыжок в длину с места, см | 1  2  3  4  5 | 125  135  145  150  155 | 135  145  155  160  165 | 145  155  165  170  175 |

Обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 15 баллов

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе углубленной подготовки (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Оценка, баллы** | **Группа** | | |
| Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 1. Бег 20 м, сек. | 1  2  3  4  5 | 4,5  4,4  4,3  4,2  4,1 | 4,4  4,3  4,2  4,1  4,0 | 4,3  4,2  4,1  4,0  3,9 |
| 2. Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) | 1  2  3  4  5 | 14  16  18  19  20 | 15  17  19  20  21 | 16  18  20  21  22 |
| 3. Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) | 1  2  3  4  5 | 6  9  12  13  14 | 7  10  13  14  15 | 8  11  14  15  16 |
| 4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 1  2  3  4  5 | 24  29  34  36  38 | 26  31  36  38  40 | 28  33  38  40  42 |
| 5. Прыжок в длину с места, см | 1  2  3  4  5 | 130  140  150  160  170 | 140  150  160  170  180 | 150  160  170  180  190 |

Обучающийся при сдаче пяти контрольных упражнений должен набрать 15 баллов.