

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБУ ДО
СДЮШОР по гимнастике
15 декабря 2015 года
Протокол № 15

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СДЮШОР
по гимнастике
Н.П. Токарев
«15 декабря» 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
« СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА »**

Возраст занимающихся 5 – 17 лет
Срок реализации программы - 12 лет

Составители программы:
Матвейчук Н.Н., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе;
Осташко О.А., старший тренер-
преподаватель;
Ткаченко Н.В., инструктор-методист.

Оглавление

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

- 2.1. Продолжительность и объем реализации Программы.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.
 - 2.2.1. Теоретическая подготовка (табл. 2).
 - 2.2.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка.
 - 2.2.3. Психологическая подготовка.
 - 2.2.4. Восстановительные средства и мероприятия.
 - 2.2.5. Инструкторская и судейская практика.
- 2.3. Практический раздел.
 - 2.3.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (табл. 3).
 - 2.3.2. Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (табл. 4).
 - 2.3.3. Годовые планы графики распределения учебных часов для групп (НП, УТГ, СС) (табл. 5-9).

3. Методическая часть

- 3.1. Содержание и методика работы (табл. 10).
 - 3.1.1. Этап начальной подготовки.
 - 3.1.2. Тренировочный этап спортивной специализации.
 - 3.1.3. Пары.
 - 3.1.4. Группы
 - 3.1.5. Индивидуальные элементы.
 - 3.1.6. Этап совершенствования спортивного мастерства.
 - 3.2. Требования техники безопасности .
- 4. Система контроля и зачетные требования.**
- 4.1. Комплексы контрольных упражнений (табл. 11-16) .
 - 4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации занимающихся.

4.3. Требования к результатам освоения Программы (табл. 17) .

4.3. Требования к результатам освоения Программы.

5. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы - создание условий для подготовки спортивного резерва, укрепления здоровья подрастающего поколения путем развития и популяризации спортивной акробатики и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Создание и внедрение в процесс спортивной подготовки эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, внедрение новых научных и методических разработок в области спорта.

Слово «акробатика» происходит от греческого «acrobats», что в переводе означает «поднимающийся вверх». Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры. Занятия акробатикой оказывают всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, быстрым, гибким и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве.

Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта. В первую очередь, в гимнастике, прыжках воду, фигурном катании, борьбе и во многих других видах спорта. Акробатика входит в подготовку космонавтов и бойцов специального назначения. Она широко представлена в школьной программе по физической культуре.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка (женская), четверка (мужская). Уже на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав (пара или группа) должны выполнять три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте 12х12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения. Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности.

Тренировочные занятия в отделениях спортивной акробатики строятся на основании данной Программы. Обучающий материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп совершенствования спортивного мастерства, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2-х лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2-х лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3-х лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2-х лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по программе – 9 лет.

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

МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах на этапах подготовки

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)	Разрядные нормативы
Этап начальной подготовки	До одного года	5	15-25	ОФП
	Свыше одного года	6	10-20	3-ю
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	8	6-14	2-ю
	2-й	9		1-ю
	3-й	10	4-12	3
	4-й	11		2
	5-й	12		1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-12	КМС

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы

Тренировочный процесс МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Программой. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Многолетний процесс подготовки юных спортсменов охватывает 4 этапа:

- предварительной подготовки;
- начальной спортивной специализации;
- углубленной тренировки в избранном виде акробатики;
- спортивного совершенствования.

Каждый этап решает определенные задачи:

- этап **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ** подготовки (группы начальной подготовки 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие. Знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой, определение вида акробатики (парные или групповые упражнения), воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП соответствующей возрастной группы;

- этап **НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** (тренировочные группы 1-2-го годов обучения) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП, соответствующей возрастной группы;

- этап **УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ АКРОБАТИКИ** (тренировочные группы 3-5-го годов обучения) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств; техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики; повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок. Приобретение соревновательного опыта и судейских навыков и выполнение нормативов переводных испытаний соответствующей возрастной группы, выполнение I спортивного разряда (4-й год обучения) и выполнение КМС (на конце этапа) классификационной программы по избранному виду акробатики;

- этап **СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** (группы совершенствования спортивного мастерства) - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение тактико-технического

совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания судьи по спорту, выполнение классификационной программы мастера спорта Российской Федерации, выступление на всероссийских соревнованиях.

Годичный цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В группах начальной подготовки и 1-2-го годов обучения в тренировочном режиме тренировочный процесс строится без деления на периоды. В этих группах тренировочный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов ОФП и СФП, особенно в период проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

В тренировочных группах 3-5-го годов обучения тренировочный процесс целесообразно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

Задачи первого этапа - всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств акробата, проявление волевых качеств при выполнении контрольных нормативов в школьных соревнованиях, становление техники выполнения акробатических упражнений, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости; тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа - подготовка к предстоящим соревнованиям, совершенствование техники акробатических упражнений, изучение и совершенствование упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго - до 2 месяцев. При проведении соревнований в 2 цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в 1-2-м циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей - подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года.

Соревновательный период может также состоять из 2 этапов — этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет 6-7 месяцев.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха и восстановления центральной нервной системы. Спортсмены

переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода полтора - два месяца.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), наглядности.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, чувстве баланса, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до спортсмена высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включаются в подготовительную и заключительную части урока. По лыжной подготовке, плаванию, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия, особенно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (зимнего и летнего).

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранном виде акробатики удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

В группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и

судейская практика, занимающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать ошибки и исправлять их, применять приемы страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Освоить навыки судейства, выполнять требования для получения судейской категории по акробатике.

Теоретическая подготовка.

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки в группах ТГ и ССМ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, и органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

На этапе начальной подготовки теоретические занятия не проводятся, но тренеру необходимо постоянно вести беседы с учащимися о пользе спортивной акробатики и здорового образа жизни.

№ п/п	Содержание занятий	Группы									
		НП		ТГ					ССМ		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Физическая культура и спорт в РФ	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития акробатики в РФ	-	-	1	1	1	1	1	1	2	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
4	Влияние физических упражнений на занимающихся	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-
5	Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-	-	-	-	1	1	2	2	2	2
7	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
8	Планирование спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2
9	Общие основы методики обучения и тренировки акробатов	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2
10	Основы техники выполнения акробатических, упражнений	-	-	-	-	-	-	-	1	2	2
11	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2
12	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2
13	Терминология акробатических упражнений	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
14	Основы музыкальной грамоты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15	Правила соревнований, их подготовка и проведение	-	-	1	1	1	1	2	3	4	4
16	Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-
	Итого	-	-	5	8	11	11	15	17	22	22

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы.

Детско-юношеские спортивные школы. Значение физкультуры в укреплении здоровья, всестороннем физическом развитии, в подготовке к труду и защите Родины. Развитие физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в системе образования. Обязательные уроки в школе. Гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Значение ФК для укрепления здоровья и правильного физического развития.

2. Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики в РФ.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц.

Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатикой на костно-связочный аппарат. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Роль и значение сердечных сокращений для обеспечения кислородом и питательными веществами работающих мышц. Дыхание и газообмен. Ритм и частота дыхания. Влияние занятий акробатикой на органы дыхания и газообмен. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, легкие, кожа) и их характеристика. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

5. Личная гигиена.

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

6. Врачебный контроль.

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

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

Оказание первой помощи при травмах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой и солнечный удар. Действие низкой температуры: озноб, обморожение, общее замерзание. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, обморожении и пр. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе занятий спортивной акробатикой. Оказание первой доврачебной помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Особенности спортивных травм

при занятиях спортивной акробатикой. Кровотечение. Его виды и способы остановки. Перевязки. Наложение первичной шины. Вывихи. Повреждения костей - ушибы, переломы (открытые и закрытые). Оказание первой помощи. Правила предупреждения спортивного травматизма - организация занятий, методика обучения, воспитание сознательности занимающихся, обеспечение страховки и самостраховки, применение поролоновых матов, страховочных поясов, универсальных лонж и пр.

Спортивный массаж. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

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

8. Планирование спортивной тренировки.

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

перспективное, текущее и оперативное. Основные положения перспективного, годового и текущего планирования. Календарные спортивные соревнования по акробатике, их роль и значение для планирования тренировочного процесса.

9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.

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

10. Основы техники акробатических упражнений.

Особенности техники выполнения упражнений в отдельных видах спортивной акробатики: парные упражнения, мужские, женские, смешанные, групповые упражнения мужские и женские. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений. Биомеханическая характеристика парных и групповых упражнений. Понятие о балансе, его роль в подготовке акробатов. Баланс в парных и групповых упражнениях. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связок. Понятие о темпе и ритме в акробатических упражнениях. Фазы и элементы акробатического прыжка: разбег, темповой подскок, толчок, вращение, приземление. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и соединений.

11. ОФП и СФП акробата.

Роль и значение ОФП и СФП акробата в повышении его спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых для различных тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по ОФП и

СФП. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся. Направленность общей и физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения работоспособности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для девушек и юношей. Характеристика требований к развитию двигательных качеств акробата и средств для совершенствования специальных силовых качеств - быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и ориентировки в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке акробатов. Основные качества акробатов - это быстрота, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена в различных видах спортивной акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и их характеристика.

12. Моральный и волевой облик спортсмена.

Поведение в быту и в школе. Права и обязанности обучающегося МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ. Моральные качества, свойственные передовому человеку. Добросовестное отношение к труду, к различным видам собственности, трудолюбие, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности. Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия. Взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам - неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства акробатов. Тесная связь развития морально-волевых качеств и воспитательной работы, проводимой в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития морально-волевых черт характера. Совершенствование морально-волевых качеств спортсмена. Роль и значение спортивной школы в воспитании морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельность в выполнении и совершенствовании упражнений - один из факторов морально-волевой подготовки акробата.

Психологическая подготовка акробатов. Роль и значение психологической подготовки акробатов. Значение критики и самокритики в воспитании советского спортсмена. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата, - тактического мышления, способности быстро воспринимать рациональные решения и контролировать свои действия. Психологическая подготовка акробата к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах. Развитие и совершенствование волевых качеств - основа сознательного управления поведением акробата при преодолении трудностей. Объективные и субъективные

трудности и пути их преодоления. Неожиданно возникающие трудности и их преодоление. Применение саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.

13. Терминология акробатических упражнений.

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

14. Основы музыкальной грамоты.

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

15. Правила соревнований.

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

16. Оборудование и спортивный инвентарь.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила пользования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Выбор места и оборудования для летней акробатической дорожки и площадки для занятий парной и групповой акробатикой. Изготовление инвентаря для обучения различным акробатическим упражнениям (стоялки, «чучела», лесенки для баланса и пр.). Обзор новинок спортивного оборудования для занятий акробатикой за последние 2-3 года, пути его совершенствования.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных акробатов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена.

Воспитательная работа в МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану. На основе общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы школы.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала учащихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих учеников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается еще и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Тренер должен уметь вовремя отменить

наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать. Наказание надо применять осторожно, т. К. бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня. Тренер должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения тренировочных занятий тренер должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

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

Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, преодолевать усталость и боль.

В тренировочных группах спортивной специализации решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой

целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение комбинаций «на оценку», аутогенные тренировки.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных акробатов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного акробата представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и самовоздействия спортсмена, направленных на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимыми условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

На этапе спортивного совершенствования к проведению теоретических и практических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами нужно привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробату использовать их наиболее эффективно.

Восстановительные средства и мероприятия

Спортивная акробатика - вид спорта со сложной координацией движений, где результаты оцениваются по качеству выполняемых в сложных и необычных условиях упражнений.

Спортсмены, занимающиеся в парных и групповых видах спортивной акробатики, подразделяются на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более высокого роста и большего, чем верхние, веса, обладают большой мышечной массой, высоким уровнем развития силы, хорошо развитым чувством баланса. Верхние - меньшего роста и веса, обладают высоким уровнем развития силы рук и плечевого пояса, развитым чувством ориентировки в пространстве при выполнении разнообразных статических и динамических упражнений.

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

Энергетические затраты за тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования, колеблются у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин - от

3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14% жиры – 30%, углеводы - 56%.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объем тренировочных нагрузок, в связи, с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства, такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и прочие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы; увеличивается потребление кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему выводятся из организма шлаки, облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим

для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Инструкторская и судейская практика

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

Тренер в процессе проведения тренировочных занятий объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения), предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного упражнения их товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку [www.fig-gymnastics.com/]. Производит детальный разбор произведенных сбавок.

Каждый акробат должен знать следующее:

- судейство соревнований осуществляется судейскими бригадами, состоящими из председателя судейской бригады (ПСБ), 1 - 2 судьи по трудности (СТ), 3 - 4 судьи техники исполнения (И), 3 - 4 судьи артистизма (А);
- руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем и апелляционным жюри;
- за документацию и отчет о соревнованиях отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;
- все предварительные и основные заявки, подписанные врачом, на участие в соревнованиях подаются в мандатную комиссию;
- финальная оценка выполненного упражнения вычисляется по формуле:

оценка за артистизм + оценка за трудность + оценка за технику исполнения =
= общая оценка за выступление,

общая оценка за выступление – сбавки (наказания) = финальная оценка;

- ошибки Артистизма вычитаются из максимальной оценки 10.00 баллов и включают в себя следующую шкалу сбавок:

- * мелкие ошибки 0,1
- * значительные ошибки 0,3
- * грубые ошибки 0,5

- ошибки Исполнения наказываются сбавками из максимальной оценки 10,00 баллов всякий раз, когда они совершаются с учетом следующей шкалы:

- * мелкие ошибки 0,1
- * значительные ошибки 0,3
- * грубые ошибки 0,5
- * падение или полное искажение элемента 1,00

- каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество

секунд, за недостой 1 секунды – сбавка 0,3 балла, 2 секунды – 0,6 балла, удержание менее 1 секунды наказывается сбавкой в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла и минус трудность за элемент;

- судья по трудности определяет трудность упражнения, согласно поданному участниками тарифному листу и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, согласно соответствующей таблице, переводится в оценку за Трудность. Максимальная оценка для юношеских соревнований 10,00 баллов. Трудность на взрослых соревнованиях не ограничена;

- акробатические упражнения составляются согласно «Таблиц трудности» элементов, принятых ФИЖ.

Спортсмены должны хорошо знать действующие правила соревнований. Уметь организовать и провести внутренние школьные соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки, овладеть практическими навыками выведения средней оценки при судействе тремя и четырьмя судьями.

Судья по спорту должен иметь четкое представление о том, что все условия проведения данных конкретных соревнований оговариваются в положении о соревнованиях, утвержденном организацией, проводящей соревнования. Знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности тренера и участников соревнований.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления документации, ее содержанием, технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

По окончании того или иного этапа подготовки спортсмены сдают зачет на присвоение звания инструктора-общественника по спортивной акробатике.

Инструктор-общественник должен уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения тренировочного занятия тренер должен поручать поочередно проведение той или иной его части занимающимся и с их помощью давать оценку этой его деятельности.

В процессе тренировочных занятий каждый учащийся должен также овладеть приемами страховки при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения спортсмен должен также закреплять и совершенствовать в процессе обучения и при сдаче зачета на звание инструктора-общественника уметь их продемонстрировать.

**Содержание и структура тренировочного процесса по разделам
обучения в МБУ ДОД СДЮСШОР по гимнастике**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5 - 1,5	0,5-1,5	0,5-1

План-схема годового цикла подготовки акробатов в группах начальной подготовки 1-го года обучения 6 ч/н

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для групп НП - 1 года обучения (6 часов).

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	90
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3.	Хореография	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
4.	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	11	12	12	13	12	12	15	15	15	13	13	13	156
5.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
6.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
7.	Выполнение контрольных нормативов.				1	1	1	1	1	1				6
	ИТОГО ЧАСОВ:	24	25	25	26	25	25	28	28	28	26	26	26	312

План-схема годового цикла подготовки акробатов в группах начальной подготовки 2-го года обучения 8 ч/н

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	1	1		1	1		1	1	1				7
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	11	11	12	11	11	12	11	11	11	13	13	13	140
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	11	11	11	9	11	12	11	122
3.	Техническая подготовка.													
-	игры	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	30
-	хореография	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	15	15	14	15	13	11	13	13	15	14	13	14	165
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.													
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ИТОГО ЧАСОВ:	39	39	39	39	38	36	38	39	38	41	41	41	468

**План-схема годового цикла подготовки акробатов в тренировочных группах
1, 2-го года обучения 12 ч/н**

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Все го часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	7	8	8	9	8	8	8	9	8	10	9	11	103
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	11	12	11	11	13	12	11	11	11	11	134
3.	Техническая подготовка.													
-	хореография	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	29	30	29	29	27	27	30	30	30	26	26	26	339
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.			1	1	1			1					4
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ИТОГО ЧАСОВ:	50	52	54	56	52	50	54	56	52	50	48	50	624

**План-схема годового цикла подготовки акробатов в тренировочных группах
3,4,5-го года обучения 18 ч/н**

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Все го часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	1	1	1	1	-	2	1	1	1	-	1	12
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1.	Общая физическая подготовка.	8	9	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	99
2.	Специальная физическая подготовка	17	18	15	17	17	16	18	16	17	15	16	16	198
3.	Техническая подготовка.													
-	игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	хореография	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	48	48	49	50	49	50	50	48	50	47	48	47	584
4.	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5.	Инструкторская и судейская практика.			1	1	1			1					4
6.	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ИТОГО ЧАСОВ:	78	79	78	81	80	77	82	78	80	74	73	74	936

**План-схема годового цикла подготовки в группах совершенствования
спортивного мастерства 1,2,3-го года обучения 24 ч/н**

№	Содержание занятий	ПЕРИОДЫ												Всего часов
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ				СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1			15
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:													
1	Общая физическая подготовка.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
2	Специальная физическая подготовка	20	22	22	22	22	20	21	20	22	23	22	24	260
3	Техническая подготовка.													
-	игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	хореография	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	53
-	изучение и совершенствование техники акробатических упражнений.	70	70	65	69	68	68	72	69	68	65	65	65	814
4	Участие в соревнованиях.	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ.												
5	Инструкторская и судейская практика.			2	2	2			2					8
6	Выполнение контрольных нормативов.			1	1	1			1					4
	ИТОГО ЧАСОВ:	104	105	104	108	107	102	107	106	104	102	98	101	1248

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание и методика работы

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам спортивной подготовки и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам спортивной подготовки; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Для этапов начальной подготовки и тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Материал Программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах, рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекции и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, фото и видеотехнику.

Практический материал программы, начиная с тренировочных групп, систематизирован по принципу специализации (по видам акробатики). Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (табл. 2), через 4-5 лет - кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет - мастера спорта РФ, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

Соотношение стажа занятий и выполнение разрядов

Таблица № 2.

Возраст занимающихся, лет	Стаж занятий, лет	I разряд	КМС	МС
09-16	3-4	+		
10-16	5		+	
11-18	5-6		+	
12-18	6			+
13-19	7-8			+
14-19	9			+

Приведенные данные могут быть и другими, так как они зависят от состояния тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава и подбора учащихся.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься спортивной акробатикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатических упражнений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки.

Материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения программный материал по специальной физической подготовке (СФП) представлен в форме отдельных блоков, объединенных по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

В каждую тренировку следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Программа обучения для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый год обучения

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег, сгибая ноги вперед.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочередно перехватывая руки) и канату.

3. Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочки», «Охотники и утки» и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой. Для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

- различные прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;

- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), качи руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени;

2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа па полу наклоны вперед, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах;

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

- мост из положения лежа на спине;

- полушпагат на левую и правую ногу;

- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, то же, но с гимнастической палкой, булавами;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания: ноги врозь и вместе;

- подтягивания в висе лежа;

- вис на перекладине;

- лазание по канату с помощью ног;

- лазание на гимнастической стенке на скорость;

- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА, СДП)

1. Хореография:

- упражнения у опоры: позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

2. Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

3. Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего - упор лежа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

4. Групповые упражнения:

- нижний и средний - выпады, верхний - стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний - руки от пола поднять вверх - в сторону (растяжка);
- нижний стоит руки в стороны, верхний - упор лежа на плечах нижнего и руках среднего;
- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх - назад).

Второй год обучения **Практические занятия** **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды предварительная и исполнительная; основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.

2. Подвижные игры: «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости: повторение программы 1-го года обучения;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для всего тела - приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
- в упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела - прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
- из седа ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо;
- из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
- из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой - повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, голове;
- прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180°, соединения различных прыжков;

2. Упражнения для развития гибкости:

- повторить упражнения 1-го года обучения;
- мост наклоном назад из основной стойки;
- шпагат на левую и правую ногу;
- из седа на полу ноги врозь - наклон вперед до касания грудью пола.

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторить программу 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату с помощью ног на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажерах (стоялки, комплекс «Здоровье» и др.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография (СДП):

- повторение программы 1-го года обучения;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад.

2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо);
- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180°; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом крутом.

3. Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний - встать на колени нижнего, взяться руками глубоким или лицевым хватом, нижний - встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – в полуприседе, верхний - встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берет верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бедра нижнего;
- нижний и средний - выпады друг к другу, верхний - стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой);
- нижний лежит на спине, верхний делает равновесие опираясь животом о ступни нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – в полуприседе, средний на коленях нижнего, верхний - стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

Тренировочный этап спортивной специализации (ТГ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов (детей), прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Переход по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной

подготовки) в группах 1-2-го годов обучения входят в содержание всех частей урока.

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

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, в связи с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с 1-го года, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами при выполнении упражнений, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах. Широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, просмотр телепередач, посещение кино, театров, музеев, выставок и т. Д.), обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в группе, отделении, школе.

Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминные препараты, различные виды массажа, ультрафиолетовые облучения, парная баня, сауна, душевые процедуры и т. П.).

Все занимающиеся обязаны 2 раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе учебного года на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников к умению вести спортивную борьбу на соревнованиях, ибо достижение побед в спорте зависит не только от спортивно-технической, но и от тактической и психологической подготовки.

Вооружив своих воспитанников тактическим мышлением, тренер на каждом занятии или соревнованиях определяет конкретные средства и методы для решения поставленных задач. Спортсмен должен знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения, и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, добросовестности, чувства ответственности и

т.п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым оказать помощь своим товарищам (а может быть, и своему конкуренту)...

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый год обучения

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития и состояния акробатики в РФ.
3. Личная гигиена.
4. Правила соревнований по акробатике.
5. Оборудование и спортивный инвентарь.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения, действия в строю (на месте и в движении); размыкание и смыкание, I перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения.

2. Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной.

3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т. П.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

4. Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату.

5. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине - подтягивания и размахивания в висе; на брусьях - размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук на махах вперед и назад; на кольцах - висы углом, согнувшись и прогнувшись; прыжок через «козла» боком и ноги врозь.

6. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, булавы, др. предметов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

2. Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 серий и более);

- с поворотами на 90 и 180°;
- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

3. Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера) :

- прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180 и 360°;
- сальто вперед и назад в группировке.

4. Упражнения на гимнастических снарядах для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;
- выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседанием на опорной ноге;
- прыжки со сменой ног, с поворотом на 360°, из 1, 2, 5-й позиции с остановками после каждого прыжка;
- изучение позиций рук;
- танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.

2. Акробатические упражнения:

- равновесия - махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движением рук;
- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;
- «мост» из основной стойки - опуститься и встать;
- стойка на руках и кувырок вперед;
- примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде:

- парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

- групповые упражнения для 3 человек: нижний - выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний - стойка на руках

у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний - стойки на руках на полу с поддержкой их нижним за голени; нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний - стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой.

- групповые упражнения для 4 человек: нижний и первый средний - выпады, второй средний - стойка ногами на коленях партнеров с их поддержкой за бедра, верхний - стойка на руках на полу с поддержкой вторым средним за голени; верхний - сед верхом на плечах нижнего, руки в стороны, первый и второй средние - стойки на руках на полу с поддержкой нижним за их голени; нижний – в полуприседе, верхний - стойка на руках и бедрах нижнего с поддержкой первым средним, второй средний - стойка на руках на полу с поддержкой первым средним за его голени.

4. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 1-го юношеского разряда из действующей классификационной программы.

Второй год обучения

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в РФ.
3. Гигиена, режим питания.
4. ОФП и СФП акробата.
5. Моральный и волевой облик спортсмена.
6. Терминология акробатических упражнений.
7. Правила соревнований.
8. Оборудование и инвентарь.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: повторение и отработка ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения: движение в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние; ходьба и бег, их разновидности и варианты.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса - поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

упражнения для туловища - наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе; упражнения для ног - из стойки ноги врозь (вместе) - приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте.

2. Лазание по канату с помощью ног на скорость.
3. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотами кругом.
4. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость и ловкость.
5. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
2. Упражнения на подкидных снарядах - батуте, трамплине, мостике, автокамере и др.:
 - сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
3. Упражнения на брусьях для юношей:
 - сгибание и разгибание рук в упоре в покое и размахивании;
 - статические положения - угол в упоре, упор ноги врозь вне;для девушек:
 - смешанные висы и упоры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:
 - из 1, 2, 3 и 5-й позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);
 - из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);
 - отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);
 - упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);
 - прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиций (сотте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
 - элементы танца и танцы - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.
2. Акробатические упражнения:
 - из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
 - перекидка вперед и назад на одну и две ноги;
 - равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
 - «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
 - махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
 - стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у

- опоры толчком двумя;
- соединение из 5-6 элементов.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

Изучение, совершенствование и выполнение 1-го юношеского и 3-го разряда.

1. Акробатические прыжки:

- переворот вперед на одну и две ноги;
- фляг;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, фляг; переворот на одну, рондат; переворот, сальто вперед.

2. Парные упражнения (женские, смешанные и мужские):

- в согнутых руках нижнего верхний - стойка ногами;
- верхний - равновесие «ласточка» на плече нижнего с поддержкой за ноги или руки;
- нижний лежит на спине, верхний - стойка плечами на ступнях поднятых ног нижнего;
- стойка на бедрах или бедре нижнего с его поддержкой;
- стойка плечами на руках у лежащего нижнего с поддержкой за голени поднятых ног нижнего;
- вход на плечи через упор на руках нижнего.

3. Групповые упражнения для 3 человек:

- нижний в полуприседе, средний в лицевой стойке ногами на бедрах нижнего с поддержкой за бедра, прогнуться, верхний в стойке на руках на полу с поддержкой средним;
- нижний в полуприседе, средний - стойка ногами на коленях нижнего лицом к нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, верхний - стойка ногами на бедрах нижнего лицом к среднему, руки вверх - в стороны;
- нижний - полуприсед, верхний - стойка на руках на бедрах нижнего с поддержкой средним за его ноги;
- нижний и средний - соединить руки скрестным хватом за запястья, верхний - встать на соединенные руки партнеров.

4. Групповые упражнения для 4 человек:

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке у 1-го среднего плечевым хватом, 2-й средний в стойке ногами на руках у нижнего поддерживает верхнего за бедра;
- нижний в полуприседе, 2-й средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему с поддержкой нижним за его бедро, 2-й средний, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го среднего, верхний выполняет стойку на груди 2-го среднего с его поддержкой;
- верхний броском нижним - прыжок на решетку к партнерам.

Третий год обучения

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в России.
3. Влияние физических упражнений на занимающихся.
4. Гигиена питания.
5. Врачебный контроль.
6. Планирование тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Моральный и волевой облик спортсмена.
9. Терминология акробатических упражнений.
10. Правила соревнований.
11. Оборудование и спортивный инвентарь.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений; порядковые упражнения - скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

2. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; наклоны вперед, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; упражнения для туловища - наклоны вперед и назад, влево и вправо из различных положений, то же с набивными мячами, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лежа бедрами на скамейке;

упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лежа;

упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно.

3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине через группировку, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами);

брусья - в упоре на руках поднимание прямых ног в угол; из упора силой стойка на плечах; переход в вис стоя сзади из вися стоя и в исходное положение;

прыжки со скакалкой - 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

канат - лазание в 3 приема, на время с помощью ног.

Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперед с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперед, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки - мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;

с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз - назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками;

шпагат скольжением на правую и левую ногу;

из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, мини-футбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

3. Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

4. Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография: у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45-90° во всех направлениях (деvelope); подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения;

- без опоры прыжки: открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом. Элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

1. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед;
- перекидка вперед со сменой ног;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
- боковое равновесие;
- переворот вперед с опорой на руки, и голову, то же в сед;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь в упор лежа;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

1. Парные упражнения:

- броском вход ногами в руки нижнего; вход на плечи нижнего броском с поворотом нижнего; то же в руки нижнего с поворотом верхнего, (для женских пар входы облегченные);
- стойка на груди лежащего нижнего обхватом; то же в руках нижнего;
- со стойкой ногами в руках нижнего сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке;
- поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись поворот из поддержки под живот;
- поворот в поддержке под живот в горизонтальной плоскости;
- броском из поддержки под живот в «рыбку»;
- темповые упражнения: в стойке ногами в согнутых руках нижнего броском поворот на 180 и 360°;
- с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего;
- с фуса броском поддержка под живот;
- темповые упражнения для женских пар: полет в «рыбку» с пола или из «ласточки»;
- прыжок в поддержку под спину;
- из «рыбки» поворот в поддержку под спину на предплечья;
- переворот вперед на одну и в темпе прыжок на предплечья.

2. Групповые упражнения для девушек:

- а) пирамиды - нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш;
- то же, но нижняя и средняя в шпагате;
- нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении, «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой;
- то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;
- б) темповые упражнения - переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья;
- прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья в «ласточку»;
- рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья;

- темповые броски в четырех.

3. Групповые упражнения для юношей:

а) пирамиды - нижний и 1-й средний - выпады, 2-й средний - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний в стойке ногами в согнутых руках 2-го среднего;

- нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступени нижнего, 2-й средний в стойке ногами на груди 1-го среднего, верхний в стойке на руках нижнего с поддержкой за ноги 2-м средним;

- нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногами на полу, руки подняты вверх, 2-й средний держит его за запястья, верхний в стойке плечами на руках 1-го среднего с опорой руками о предплечья 2-го среднего;

б) темповые упражнения - верхний броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки нижнего;

- верхний - с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего;

- то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех;

- верхний - прыжок с плеч нижнего в четыре;

- верхний - прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом;

- верхний - броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему;

- верхний - прыжком назад в стойку на руках нижнего броском средних;

- верхний - броском нижнего сальто вперед на четыре.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование II спортивного разряда действующей классификационной программы на конец учебного года.

Четвертый год обучения Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиена питания.
5. Самоконтроль при занятиях акробатикой.
6. Планирование спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
8. Моральный и волевой облик спортсмена.
9. Терминология акробатических упражнений.
10. Правила соревнований по акробатике.
11. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная гимнастика: строевые упражнения - перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием; размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

2. Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторыми усложнениями и повышением требований к качеству их выполнения (из программы 3-го года обучения).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дальнейшее совершенствование учебного материала из программы 3-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Повторение и совершенствование техники выполнения программного материала 3-го года обучения с повышением требований к качеству и разнообразию соединений различных элементов.

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы. Составление, совершенствование и выполнение программы I спортивного разряда на конец года.

1 СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД (возрастные группы)

Обязательная программа 1 спортивного разряда соответствует программе Возрастной группы - 11-16 лет (ФИЖ)

Минимальная трудность парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин в комбинированном упражнении составляет 50 единиц. Максимальная трудность этого упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

Требования к составлению комбинированного упражнения и его судейство соответствуют действующим правилам соревнований и дополнения.

Пятый год обучения

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

2. Краткий обзор развития акробатики в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на занимающихся.
5. Гигиена питания, режим спортсмена.
6. Оказание первой помощи при спортивных травмах.
7. Планирование спортивной тренировки.
8. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
9. Общие основы методики обучения и тренировки акробата.
10. Моральный и волевой облик спортсмена.
11. Терминология акробатических упражнений.
12. Правила соревнований по акробатике.
13. Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые упражнения - повторение учебного материала предыдущих лет обучения; перестроение из шеренги в колонну по 3-4 уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более в движении. Размыкание дугами. Различные виды и способы ходьбы и бега.

2. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в различных направлениях (для юношей - с гантелями 2-3 кг); то же с набивными мячами весом от 1 до 4 кг; то же с резиновыми амортизаторами, бинтами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке;

- упражнения для туловища; из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх - сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевая сопротивление амортизатора;

- упражнения для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т. П.); продольный и поперечный шпагаты;

упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же, с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах, согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор, стоя согнувшись; в упоре на брусьях поднимание ног в высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом на перекладине (девушки); из вися стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь об нее спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

3. Спортивные игры: городки, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение и совершенствование различных подготовительных упражнений, способствующих быстрому освоению новых элементов в каждом виде акробатики. Выполнение акробатических элементов на батуте, с автомобильных баллонов, в поролоновую яму, на учебных сильно амортизирующих дорожках, с мини-трампов и пр.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография: повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движений:

- касание носком свободной ноги подъема опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (батман фондю);
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед;
- то же с поворотом на 90°, то же в присед;
- прыжки махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу (со сменой ног);
- прыжки с одной ноги на другую;
- элементы танца и танцы, изучение движений в современных ритмах.

2. Акробатические упражнения:

- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;
- переворот в сторону с поворотом в шпагат;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- равновесие на локте (локтях);
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей);
- стойка силой согнувшись;
- стойка на широко расставленных руках;
- переворот вперед, сальто вперед;
- сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
- рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
- сальто прогнувшись с поворотом на 180.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

Изучение элементов программы кандидатов в мастера спорта

ПАРЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Вход в стойку или равновесие
- 2.«В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своих стопе/ах (без

поддержки «Н»)

3.«В» движение

4.«Н» движение

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)

2. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра

3. Элемент «В» с вращением не менее 4/4 сальто

4. Элемент «В» с поворотом не менее 360 градусов

ГРУППЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. ЖЕН. Базовое построение на одной «Н» (одна «В»)

МУЖ. Базовое построение на одном «Н» (один или два «В»)

2. «В» стойка на своих кисти/ях или равновесие на своих стопе/ах (без поддержки «Н»/«Ср»)

3. «В» движение

4. ЖЕН. «В» силовой элемент или элемент на гибкость.

МУЖ. Переход в пирамиде.

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Ловля с приходом «В» в вертикальное положение (на свои кисти/стопы)

2. ЖЕН. Соскок, подкидной прыжок или прыжок «В» на партнёра/ов МУЖ. Элемент толчком одного партнёра и ловлей 2-х или наоборот

3. Элемент с вращением не менее 4/4 сальто

4. Элемент с поворотом не менее 360 градусов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

БАЛАНСОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Элемент на гибкость

2. Балансовый элемент

3. Прыжковый элемент 1-й категории

ДИНАМИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Сальтовый элемент 2-й категории.

2. Связка из 2-х и более акробатических элементов.

Требования к составлению упражнений:

1. Каждое упражнение представляет собой набор обязательных и произвольных элементов парно-группового и индивидуального характера, выбранных из соответствующих Таблиц Трудности для каждой дисциплины, стоимость которых не менее 1 единицы. Упражнения выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение.

2. Максимальное количество элементов в упражнениях не ограничено, минимальное количество должно отвечать требованиям «Свода правил» для

каждой дисциплины.

3. При пропуске или замене парно-группового или индивидуального (одним или более партнёрами) обязательных элементов снимается 1.00 балл.

4. Требования к составлению выполняемых упражнений, сбавки за допущенные ошибки и их судейство соответствуют Своду правил и дополнениям Технического комитета ФИЖ и Исполкома ФСАР.

5. Один элемент может удовлетворять только одному требованию обязательного элемента.

6. Минимальная трудность по программе «КМС» парно-групповой и индивидуальной работы для всех дисциплин составляет: БАЛАНСОВОЕ – 70 ед., ДИНАМИЧЕСКОЕ – 50 ед., КОМБИНИРОВАННОЕ – 80 ед.

Максимальная трудность отдельных элементов и всего упражнения не ограничена. За каждую 1ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0.1 балла.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Группы этого этапа формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В группах спортивного совершенствования программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с учетом специализации в избранном виде акробатики.

Теоретический материал распределен по группам, начиная с 1-го года обучения тренировочных групп.

В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

На этапах спортивного совершенствования открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. У занимающихся в 17-18 лет продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не закончен. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи, с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость. Стабилизируется интерес к избранному виду акробатики. Заканчивается половое созревание юношей.

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

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т. К. любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации. 1)

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (КМС) и выступление на региональных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Первый год обучения

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на занимающихся.
5. Оказание первой помощи при спортивных травмах.
6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Планирование спортивной тренировки.
8. Общая и специальная физическая подготовка акробата.
9. Общие основы методики обучения и тренировки акробатов.
10. Основы техники выполнения акробатических упражнений.
11. Моральный и волевой облик спортсмена.
12. Правила соревнований по акробатике.

Практические занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика: строевые и порядковые упражнения, повторение ранее пройденного материала; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; обратное перестроение разведением и слиянием; передвижение шагом и бегом по спирали; повороты кругом в движении шагом и бегом;

2. Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных

нагрузок.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Из стойки на плечах (стоялках, брусках) силой переход в стойку на руках (количество раз); горизонтальный вис спереди и сзади на кольцах и брусках; горизонтальный упор на согнутых руках (на коне с ручками или брусках).

2. На батуте - сальто вперед с поворотом на 180°, соединение из 6-8 элементов с включением сальто назад в группировке и прогнувшись, пируэтов.

3. Темповые броски партнера, находящегося в стойке на руках в руках (плечах, на четырех); то же в стойке на ногах; специальные упражнения с предметами (стоялками, приспособлениями для баланса и пр.).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

- сочетание движений рук с движениями ног, туловищем, танцевальными шагами, прыжками, выпадами и т. Д.;
- последовательная «волна» руками;
- из положения руки вперед - вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади;
- из 5-й позиции присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке;
- прыжок, прогнувшись толчком двумя в круглый полу присед и далее на месте, с шагом или в вальсовом шаге «волна» вперед;
- прыжок махом ногой вперед и назад, широкий прыжок со сменой ног, прыжок кольцом с двух ног, перекидной прыжок в равновесие, прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед, с переменного шага прыжок касаясь в кольцо, прыжок со сменой ног впереди в равновесие;
- одноименный и разноименный поворот на 360°, поворот на 360° в равновесие;
- соединение элементов танца с прыжками, поворотами равновесиями;
- использование пройденного материала при составлении музыкальных композиции в парных и групповых упражнениях.

2. Акробатические упражнения:

- совершенствование навыков в выполнении переворота вперед со сменой ног, переворота колесом вперед, переворота толчком двух ног, переворота назад прогнувшись в различные конечные положения, сальто вперед и назад в группировке и прогнувшись;
- рондат, фляг;
- рондат, сальто назад в группировке, прогнувшись;
- рондат, фляг, сальто назад;
- переворот вперед, сальто вперед;
- перекат вперед прогнувшись в стойку на руках;
- горизонтальное равновесие на локте;

- сальто боком, рондат, сальто боком.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

Совершенствование и усложнение программы кандидатов в мастера спорта.

Изучение элементов и составление программы мастера спорта.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений во всех видах спортивной акробатики.

Второй и третий годы обучения **Теоретические занятия**

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Краткий обзор развития акробатики в РФ.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на занимающихся.
5. Оказание первой помощи и предупреждение спортивного травматизма.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Планирование спортивной тренировки.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Общие основы методики обучения и тренировки.
10. Основы техники акробатических упражнений.
11. Моральный и волевой облик спортсмена.
12. Правила соревнований.

Практические занятия **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Основная гимнастика: строевые и общеразвивающие упражнения; упражнения с применением предметов, отягощениями, пройденные в предыдущие годы с некоторым увеличением веса отягощений, количества выполняемых упражнений и координационной сложности.

2. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, приседаниями, лазанием, переноской груза, преодолением препятствия и пр. движениями.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

- «волна» влево и вправо; то же с шагом в сторону; то же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону;
- из круглого полуприседа на носках целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке; то же, но из исходного положения сидя на пятке, другая нога прямая вперед;
- прыжок кольцом двумя;
- подбивной прыжок в кольцо с толчка двумя ногами;
- одноименный поворот на 720° с различными положениями ног;
- разноименный поворот на 360° в стойку на носке одной, сгибая другую вперед;
- сочетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки (мужским, женским).

2. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических элементов и связок;

- из упора лежа согнувшись полупереворот с поворотом в упор лежа;
- полупереворот назад на шею и плечи, из упора лежа согнувшись полупереворот вперед прогнувшись;
- полупереворот назад в стойку на голове и руках;
- стойка силой прогнувшись через согнутые руки;
- из стойки на руках опускание на грудь и перекат в стойку на коленях;
- сальто назад прогнувшись; то же с поворотом;
- стойка на руках, курбет в шпагат;
- сальто темповое, затяжное, сгибаясь-разгибаясь.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений и музыкальных композиций во всех видах спортивной акробатики. Изучение и совершенствование программы мастеров спорта, действующей классификационной программы.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой тренер или тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра

учащимися (не менее 2-х раз в год);

— применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;

— правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;

— следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Тренеру или тренеру-преподавателю необходимо в начале учебного года и при каждом выезде на соревнования провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, правилам пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и т.д. (ИОТ-020-98; ИОТ-024-98; ИОТ--025-98; ИОТ-022-98). Сделать соответствующую запись в журнале посещаемости и в журнале регистрации инструктажа.

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Комплексы контрольных упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 6 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не мене 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не мене 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,7 с)
Растяжка	Два шпагата	Два шпагата
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не мене 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 12 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не мене 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не мене 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не мене 1,2 м)
Технико-тактическое мастерство	Выполнение юношеских разрядных нормативов	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Растяжка	Шпагат	Три шпагата
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 6 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не мене 15 раз)	Отжимания на брусьях (не мене 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 2,10 м)	Прыжок в длину с места (не мене 2,0 м)
Технико-тактическое мастерство	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для зачисления и перевода, в группу следующего года обучения в МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, заместителя директора или инструктора-методиста) и членов комиссии (старшего тренера и тренеров-преподавателей экзаменуемых групп).

Спортсмены сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП, а в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства, кроме того, сдают разрядные нормативы по избранному виду спортивной акробатики.

Испытания по теоретической подготовке проводятся в группах совершенствования спортивного мастерства путем опроса учащихся.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований в сроки, устанавливаемые учебной частью школы. Для перевода обучающихся на следующий год обучения необходимо набрать:

НП-1, НП-2	-	27 баллов
ТГ-1, ТГ-2	-	30 баллов
ТГ-3 - ССМ	-	33 балла
Минимальный показатель	-	3 балла
Средний показатель	-	4 балла
Высший показатель	-	5 баллов
Невыполнение норматива	-	2 балла

Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяются отдельно для каждого вида спортивной акробатики и специфики парно-групповых упражнений. Они включают в себя упражнения на акробатической дорожке, батуте, стоялках. На тренажерах и со специальным оборудованием для определения чувства баланса и координации.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях (первенстве СДЮСШОР или ее отделений, на официальных муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в отчете, классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп совершенствования спортивного мастерства.

Перевод спортсменов в группу следующего года спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения переводных нормативов по общей и специальной физической

подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Занимающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год подготовки не переводятся и по решению педагогического совета школы могут продолжать тренировочные занятия на том же этапе подготовки, но не более одного года.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов.

4.3. Требования к результатам освоения Программы.

На каждом этапе обучения, необходимо выполнить соответствующие требования, дающие основание для перевода лица, проходящего предпрофессиональную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Требования к результатам

Таблица № 3

Этап подготовки	Год, прохождения подготовки	Разрядные требования		Требования к соревновательной деятельности	Требования к результативности на соревнованиях
		начало этапа подготовки	конец этапа подготовки		
НП	1-й	-	3-юн.	Общешкольные	Участие
	2-й	3-юн.	2-юн.		15,0 балла
ТГ	1-й	2-юн.	1-юн.	Общешкольные	16,0 балла
	2-й	1-юн.	3		26,4 балла
	3-й	3	2	Муниципальные	16,8 балла
	4-й	2	1	Муниципальные, региональные	25,8 балла
	5-й	1	КМС		26,4 балла
ССМ	1-й	КМС	КМС	Муниципальные, региональные, всероссийские	26,4 балла
	2-й		КМС		
	3-й		МС		27,0 балла

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

2. 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Для обеспечения высоких результатов тренеры МБУ ДОД СДЮШОР ПО ГИМНАСТИКЕ используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (методическая часть) / Госкомспорт СССР. - М.: Советский спорт, 1991. 115 с.
2. Бегидова, Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис.канд.пед.наук: 13.00.04. - М., 1989. - 158 с.
3. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб.пособие. - Челябинск: Изд.центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.
4. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В. М. Смолевского. - М., 1987.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановления. - М., 1981.
6. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - №4. - С. 39-41.
7. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М., 1988.
8. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Владос, 2005. - 63 с.
10. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. -М., 1984.
11. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис.канд. пед.наук : 13.00.04.- Хабаровск, 2003. - 172 с.
12. Психология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.
13. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис.канд.пед.наук. - Омск, 1998. - 142 с.
14. Романенко В. Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. - М., 1986.
15. Смолевский В. М., Курьсь В. Н. Сложные акробатические прыжки. - М., 1985.
16. Тюрин Д. М., Васичкин В.И., Техника массажа. - Л., 1986.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
18. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. - 31 с.
19. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие. – Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
21. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь

- В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
22. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
23. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
25. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
26. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
27. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
28. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
29. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
30. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
31. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил.
32. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. - Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185 с.
33. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
34. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. -139 с.
35. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. – С. 7 -12.
36. Скаун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
37. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
38. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
39. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
3. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>