

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная акробатика»
(Утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 02.11.2022 № 910)

Срок реализации Программы: 2023 г. - 2027 г.

Брянск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1.	Структура годового цикла	
2.2.	Этапы спортивной подготовки	
2.3.	Требования к объёму тренировочного процесса	
2.4.	Объём индивидуальной спортивной подготовки	
2.5.	Виды подготовки	
2.6.	Соревновательная деятельность	
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий	
2.8.	План инструкторской и судейской практики	
2.9.	План применения восстановительных средств	
2.10.	План антидопинговых мероприятий	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	
3.2.	Содержание тренировочных занятий	
3.2.1.	Теоретическая подготовка	
3.2.3.	Психологическая подготовка	
3.2.4.	Рекомендации по организации психологической подготовки	
4.	СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	57
4.1.	Требования к результатам реализации Программы	
4.2.	Виды контроля	
4.3.	Комплексы контрольных нормативов	
5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	68
5.1.	Требования техники безопасности	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденного приказом Минспорта России № 910 от 02 ноября 2022 года, Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», приказом Министерства Российской Федерации от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, Всероссийским реестром видов спорта от 17.09.2018 г., Единой всероссийской спортивной классификацией, Уставом МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике.

Цель программы:

Подготовка спортсменов в сборные команды Брянской области, в том числе в спортивные сборные команды Российской Федерации;

Отбор одаренных детей;

Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе спортивной акробатике;

Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» являются:

Сохранение здоровья спортсменов,

Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Положительная динамика роста уровня физической и технической подготовки спортсменов,

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена,

Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях,

Сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях,

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по спортивной акробатике, в том числе:

Необходимость доведения исполнительского мастерства спортсменов до виртуозности и достижение на этой основе высокой надежности технических действий;

Овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями;
Обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренными правилами по видам спорта;
применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Характеристика вида спорта спортивная акробатика.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человек и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры, вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Потребность обучающихся в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

В соревнования входят: парно-групповые упражнения и индивидуальные упражнения в соответствии с правилами соревнований. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: балансовое и вольтижное. В соревнованиях принимают участие только пары, группы, которые имеют готовую композицию, продолжительностью не более двух с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют статические и динамические балансовые элементы и связки. Во втором бросковые элементы (вольтаж): выполняются различные формы

Вращения с приходом на помост (соскоки), партнера(ловля), броски отпартнера к партнеру. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и динамического характера. В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений). Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 6 лет. Начало специализированных занятий акробатикой обычно приурочивается к 9-10 годам.

Отличительные особенности вида спорта и специфика организации тренировки.

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Медиками уже давно доказано, что активные движения важны в любом возрасте, они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение.

Специалисты рекомендуют заниматься в различных спортивных секциях, где ребенок научиться отличной координации тела, приобретет гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру. Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика и акробатика, равномерно распределяющие нагрузку на весь организм. Огромное значение акробатика имеет в развитие таких качеств как чувство коллективизма, ответственность за себя и своих партнеров, уважение к старшим и младшим по возрасту и социальным группам людей. В процессе тренировок обучающиеся учатся управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку. Занятия

спортивной акробатикой помогают всестороннему развитию физических и психологических качеств, укреплению здоровья и защищенность от негативных социальных проявлений. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнегоинижного) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать ростовые - весовые показатели, антропометрические данные, психологическую совместимость.

Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта. В первую очередь, в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, борьбе и других видах спорта. Акробатика входит в подготовку космонавтов и бойцов специального назначения. Акробатика широко представлена в школьной программе по физической культуре. Широко представлена акробатика в видах искусства: цирковые представления, различные эстрадные шоу, балет не обходятся без профессиональной акробатической подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура годового цикла.

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели тренировок непосредственно в условиях спортивной школы.

Годовой цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс может состоять 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 учебно-тренировочный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго этапа до 2 месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в первом и во втором 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 течении года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов: этапа предварительных и этапа основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательный период проводится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха 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 спортсменами.

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

Теоретический материал распределен по группам. В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

Прохождение материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

Тренировочные занятия в отделении спортивной акробатики МБУ СШ по спортивной гимнастике строятся на основании данной Программы. Материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций 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 систематизирован по принципу специализации по видам акробатики. Учитывая то, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года достигают уровня первого спортивного разряда (табл. 1), через 4-5 лет кандидата в мастера спорта, через 5-7 лет мастераспорта, а через 8-10 лет мастера спорта международного класса, материал изложен с учетом возраста и стажа занятий спортивной акробатикой.

Таблица 1.

Возраст занимающихся, лет	Стаж занятий, лет	I разряд	КМС	м с	м с м к
9-16	3-4	+			
10-16	5				
11-18	5-6		+		
12-18	6		+	+	
13-19	7-8			+	
14-19	9			+	
15 и старше	10				+

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

Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 4этапа:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап спортивного совершенствования мастерства,

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

Улучшение состояния здоровья и закаливание;

Устранение недостатков физического развития;

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Освоение основ техники упражнений по спортивной акробатике и других физических упражнений;

Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Ознакомление с антидопинговым и правилами в спорте;

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

На тренировочном этапе спортивной специализации (1-2года)в избранном виде группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи этапа:

Укрепление здоровья, закаливание;

Устранение недостатков в уровне физической подготовленности; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники спортивной акробатики;

приобретение и накопление соревновательного опыта;

планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

профилактика вредных привычек;

знание и соблюдение антидопинговых правил в спорте.

2.2. Этапы спортивной подготовки

Спортивные группы в отделении спортивной акробатики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. При зачислении спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности (контрольно-переводные нормативы).

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа, лет	Минимальный возраст для зачисления на этап, лет	Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	10	4

Обучающиеся делятся на группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТГ свыше 3 лет, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще-годового тренировочного плана.

Продолжительность одного занятия при реализации программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

На этапе начальной подготовки - 2 часов;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

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

Общегодовой объем тренировочной работы предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.4. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки, особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Знания анатомо-физиологических особенностей и психологического склада спортсмена позволяют найти собственный комплекс приемов и способов наиболее рационального действия, которое обеспечивает ему успех. Умение выявить индивидуальность акробата и наиболее эффективно использовать ее в процессе подготовки и на соревнованиях - одна из важнейших педагогических задач тренерской деятельности. В этом направлении очень перспективной представляется проблема, связанная с осуществлением индивидуализации в спортивной тренировке. Необходимость индивидуализации тренировочного процесса неоднократно подчеркивалась в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов. В то же время вопрос индивидуальной подготовки раскрыт в недостаточной степени. Хотя и существует ряд рекомендаций по состоянию индивидуальной тренировки, они не в полной мере обоснованы с теоретической точки зрения, в силу чего практическое их применение ограничено. В настоящее время методика индивидуальной подготовки акробатов высокой квалификации по существу не разработана и тренеры, работающие с составами, не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по индивидуализации тренировочного процесса с учетом физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки зависит от этапов подготовки, уровня подготовленности спортсменов и задач, поставленных тренером. Объем нагрузок и поставленных задач фиксируется в индивидуальном плане подготовки каждого спортсмена, подписывается тренером - преподавателем, спортсменом и утверждается директором МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике.

2.5. Виды подготовки

Спортивная подготовка в спортивной акробатике делится на:

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка

В процессе реализации программы предусматривается соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему годового учебного плана, согласно следующей таблицы:

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 4.

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап Спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая Физическая подготовка(%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка(%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7	6-8
Техническая подготовка(%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Инструкторская и Судейская практика(%)			3-5	3-5	3-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

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

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и не специфические. По величине - малые, средние, значительные и большие. По направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По координационной сложности: выполняемые в стереотипных (не требующих значительной мобилизации координационных способностей) условиях, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности. По психической напряженности: на более и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие, восстановительные. Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиции эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитывается:

- возраст спортсмена;

- состояние здоровья и общая физическая подготовленность;

- стаж тренировочных занятий и достижения;

- условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т.п.);

- характер спортсмена, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные способности.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства

подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия. При этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузок, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной работы, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена. Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляются планы на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы в их содержание, при этом обязательно сохраняется динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа чальной спортивной специализации на последующих этапах;

соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 6.

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

2.6. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7.

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам Спортивной подготовки (количестводней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивногомастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке		14	18	Не менее 70% от Состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия			До ю суток	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			Не менее 60% от Состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	До 60 суток	В соответствии с правилами приема

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышении спортивного мастерства.

2.7. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии учебным планом.

Ниже представлен примерный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы из них 4 недели в спортивно - оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и /или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

Общая физическая подготовка;
Специальная физическая подготовка;
Техническая подготовка
Теоретическая подготовка;
Тактическая подготовка;
Психологическая подготовка.

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

Тематический учебный план - это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки спортсменов. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузки всех остальных видов деятельности в часах.

С увеличением общегодового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. При этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

МБУ СШ по спортивной гимнастике в соответствии с утвержденными ею локальными нормативными актами ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматриваются:

- График (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- Участие в соревнованиях;
- Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видео материалов;
- Промежуточная итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения спортсменами программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях

(центрах), а также в спортивно центрах;
в тренировочных мероприятиях, проводимых организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.8. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участников в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с ТГ и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Спортсмены в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определенном этапе уметь организовать и провести соревнования. Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

В группах, где планом подготовки предусмотрена инструкторская и судейская практика, обучающиеся должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем, показывать и объяснять отдельные упражнения, правильно подавать команды и отдельные распоряжения, замечать и исправлять ошибки в упражнениях, знать и применять приемы страховки и помощи. Освоить навыки судейства, знать и выполнять требования для получения судейской категории по спортивной акробатике. В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по спортивной акробатике с группами начальной подготовки. Должны уметь поставить оценку в баллах за выполнение акробатического упражнения на контрольных соревнованиях. И в дальнейшем должны знать и принимать участие в организации проведения соревнований.

Тренер-преподаватель в процессе тренировки объясняет спортсменам ошибки и знакомит с их классификацией (мелкая, значительная, грубая, ошибка невыполнения). Далее предлагает поставить оценку в баллах за выполнение

упражнения товарищами погруппе. Далее приступает к детальному разбору произведенных сбавок, вместе с выставившим оценку воспитанником.

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 по технике исполнения (И), 3-4 судьи артистизма (А);

руководство работой всех судейских бригад осуществляет верховное жюри соревнований во главе с председателем апелляционным жюри; -за документацию и отчет соревнований отвечает главный секретарь, возглавляющий секретариат;

Все предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях, подписанные врачом, 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 - (минус) сбавки = 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 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
- * Падение или полное искажение элемента 1.00

каждое статическое удержание должно фиксироваться определенное количество секунд (3 сек), за фиксацию 2 сек - сбавка 0,3 балла, 1 сек - 0,6 балла, удержание менее 1 сек - сбавка в парно-групповых элементах 0,9 балла, минус трудность за элемент, в индивидуальной работе 0,6 балла, минус трудность за элемент;

судья по трудности определяет трудность упражнения, согласнотарифному листу участника и фактическому исполнению упражнения. Общая оцениваемая трудность, по соответствующей таблице, переводится воценку за Трудность. Максимальная оценка за Трудность для юношеских соревнований Ю.ООбаллов, для взрослых неограничена;

акробатические упражнения составляют на основании «Таблиц трудности элементов» принятых ФИЖ.

Таблица трудности. Общие требования

Таблица 8.

Спортивный разряд	Норматив трудности упражнений(ед.)			Требования к количеству элементов (минимум-максимум)				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	баланс	темповое	комби	баланс		Темп/комби	Индивид. Элементы	
				пары	группы			
Шюн.	Комплекс элементов общей специальной физической подготовки							
Нюн.	10	8		5-10		6-10	3-6	15.0
1юн.	15	10		2-4 пирамиды 3-10 статических удержаний				15.6
Шсп.	20	15						16.0
Псп.	30	20						16.4
1сп.	40	30	50					25.2
КМС	70	50	80					25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам				26.4

Таблица трудности. Специальные требования

Таблица 9.

	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
Шюн.	Неттребований				
Пюн.	-любая стойка «В» с Поддержкой «Н» -удержание «В» на	-любая стойка «В» с Поддержкой «Н» -удержание «В» на	-элемент с поворотом не менее 180° -соскок, прыжок «В» на	-элемент на	-рондат -темповой переворот
1юн.	Прямых руках/ногах «Н»	прямых руках/ногах двух партнеров	Партнера или подкидной	гибкость	вперед
Ш	-любая стойка «В» Без поддержки «Н» -движение «В»	-любая стойка «В» Без поддержки «Н» -движение «В»	-любая ловля «В» -любое сальто не менее ³ л -элемент с поворотом не	-элемент на гибкость	Акробатически Е прыжки:
П	-вход	-удержание «В» на Прямых руках/ногах Одного из партнеров	Менее 360°	-элемент на баланс	-связка из двух И более элементов
1	-стойка «В» на своих кистях без	-стойка «В» на своих кистях	-любая ловля в вертикальное положение «В»	-элемент на гибкость	Акробатически Е прыжки:
КМС	Поддержки «Н» -движение«В» -движение«Н» -вход	-движение «В» -удержание «В» на Прямых руках/ногах одного из партнеров	-любое сальто не менее 4/4 Элемент с поворотом не менее 3 -соскок, прыжок «В» на Партнер или подкидной	-элемент на баланс -элемент на ловкость	-сальтовый элемент
МС	Согласно правилам соревнований				

Условные обозначения:

«В»-верхний;

«Н»-нижний

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 участника соревнований.

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

Спортсмен должен уметь правильно поставить задачи для данного занятия, знать форму его проведения, составные части их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения тренировочного занятия тренер-преподаватель должен поручать проведение той или иной его части учебно-тренировочного занятия спортсмену группы, когда как остальные принимают участие в оценке своего товарища, указывают на ошибки и достоинства проведения.

В процессе тренировки каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки при выполнении упражнений другими спортсменами. Эти умения спортсмен должен продемонстрировать при сдаче зачета.

2.9. План применения восстановительных средств.

Спортивная акробатика-вид спорта с осложненной координацией движения, где результаты оцениваются по качеству выполняемых в сложных и необычных условиях упражнений.

Спортсмены, обучающиеся в парных и групповых видах акробатики, делятся на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более большего роста и веса, чем верхние. Они обладают большой мышечной массой, 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 сложно-координационных статических и динамических упражнений.

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

Энергетические затраты за тренировку в группах спортивного совершенствования колеблется у мужчинот 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 совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие занятий спортом на организм;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования;
- выявление ранних признаков нарушений состояния здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур для восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием 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 (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых) проводятся не только во время тренировочного процесса и соревнований, но 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;
- ручной, вибрационный, точечный массаж;
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны, 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 в работу включаются потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, улучшается солевой обмен, облегчается работа почек. Особенно ценно, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Медико-биологический контроль над тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Медико-биологический контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку нагрузки являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

2.10. План антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения. Это то, что определяет наше стремление к честной игре, это прославление человеческого духа, тела и разума. Дух спорта характеризуется такими ценностями, как: этика, справедливость, честность, уважение к правилам и законам, преданность и верность обязательствам, коллективизм, общность и солидарность, уважение к себе и соперникам, высочайший уровень выступления, характер и образованность, мужество, удовольствие, радость, здоровье. Допинг в корне противоречит духу спорта.

Перечень основных антидопинговых мероприятий:

Разработка и реализация информационно-образовательных программ по профилактике использования допинга среди спортсменов МБУ СШ по спортивной гимнастике

распространение информационно-образовательных и справочных материалов;

участие в семинарах и конференциях по продвижению здорового образа жизни и профилактики зависимостей;

проведение разъяснительной работы по борьбе с допингом в спорте.

1.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Таблица № 10

Этап/требование	НП		Т(СС)		с с м
	6 лет и старше НП-1	8-9 лет НП-2	8-Шлет ТГ-1,2	11-16 лет ТГ-3,4,5	
Возрастные требования					С 10-лет
Медицинские требования	Справка о состоянии здоровья от педиатра, диспансеризация один раз в год.	Диспансеризация один раз в год	Диспансеризация один раз в год.	углубленное медицинское обследование (УМО) два Раза в год	углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год

Зачисление в группы начальной подготовки первого года проводится на основании медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий прыжками на батуте. В группах начальной подготовки 2 года и тренировочных группах 1-2 годов и СС спортсмены проходят диспансеризацию в ОВФД. По итогам УМО спортсмены обязаны иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В занятия следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициативность.

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

Тренировочный этап

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации (группы 1-2-го года обучения) разделы ОФП, СФП и входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки (3-5 год обучения) в избранном виде акробатики сохраняется удельный вес ОФП, СФП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

На тренировочном этапе из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому, начиная с первого года обучения, планируются восстановительные мероприятия, которые проводятся при участии тренера и врача.

Тренер-преподаватель должен учитывать интервалы между подходами от упражнения к упражнению, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки в лес, турпоходы, организация комнаты психологической разгрузки, прослушивание музыкальных произведений, посещение театров, музеев, выставок и т.п.). Обращать особое внимание на создание доброжелательного микроклимата в учебной группе, отделении, школе.

Тренер-преподаватель и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминовые комплексы, различные виды массажа, ультрафиолетовое облучение, сауна, душевые процедуры и т.п.). Все занимающиеся обязаны два

раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

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

Вооружив своих учеников 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.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, быть готовым оказать помощь своим товарищам и даже своим конкурентам, если это необходимо.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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, умение быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

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, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

3.2 Содержание тренировочных занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится план теоретической подготовки в группах, 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 учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

3.2.3. Практическая подготовка

Учебно-тренировочные занятия акробатов строятся в соответствии с требованиями классификационной программы, правилами соревнований и таблиц трудности для каждого вида акробатики и в каждой возрастной категории. Освоение практического материала зависит от квалификации тренера, материально-технической базы, поставленных целей и задач. Практическая часть тренировочного занятия состоит из изучения и совершенствования соревновательной программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся спортивной акробатикой.

С помощью средств общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Задачи общей физической подготовки:

- Развитие систем и функций организма занимающихся;
- Овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- Воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- Создание условий успешной специализации по ОФП.

Средствами общей физической подготовки в спортивной акробатике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах НП и УТ в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибания, вращения и махи), с отягощениями и без отягощений, наместеи в движении. Индивидуально, с партнером в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. В группе начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осадки рекомендуется использовать строевые упражнения и игры на внимание. Много времени следует уделять упражнениям, заимствованным из других видов спорта (легкая атлетика, прыжки на батуте, тяжелая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Вовлекая в работу многие мышечные группы, вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Акробатика развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; формирование навыков совместных коллективных действий, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности.

- Общие развивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движение рук: вперёд, назад, к низу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмах и в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

- Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полу-приседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

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

- Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

- Лазанье и преодоление препятствий. Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полу-приседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

- Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

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

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Упражнения для развития специальных физических качеств

1. Упражнения для развития силы:

- Подтягивание в висе на перекладине с опорой ногами и в висе;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине;
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног;
- лежа на спине: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки в верх («качалка»);
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол 90 градусов в висе на гимнастической стенке - держать;
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены - сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке,
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на гимнастической скамейке.

2. Упражнения для развития гибкости:

- Рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- Наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести:

- Прыжки на скакалке простые и двойные;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки с места на горку матов (35-50см);
- То же на жесткую опору;
- Перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40см).

4. Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание отрезков на скорость;
- Выполнение различных упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости:

- бег -30-45мин.
- Многократное повторение упражнений, круговая тренировка;
- Чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений;

Специальная двигательная подготовка:

- Упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
Сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноименные и разноименные движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- Переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и передней - задней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

Упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная парно-групповая подготовка:

- Парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;
- Поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;
- Составление и отработка соревновательной композиции.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого обучающегося.

Техническая подготовка.

Базовые элементы в спортивной акробатике.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, переднезадней и вертикальной осей, а так же сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся:

- **мосты и шпагаты** — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

— **стойки**—упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

— **равновесия**—относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ног. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

— **упоры**—определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, на высоком, над опорой, расположении плеч. Трудность их различна: наиболее легкие смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

— **перекаты и кувырки**—вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке, согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

— **полу-перевороты** — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полу-переворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

— **перевороты**—наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а так же по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

— **сальто** — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову. Разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полу-группировке), а так же объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов — парные упражнения—предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это

— балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

— **входы и наскоки**—важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения. В зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую

роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и несовпадающей;

— **поддержки**—выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

— **упоры, стойки, равновесия** — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом, с опорой на руках или руке, ноге, плече, голове, с разными положениями нижнего, стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т.п.;

— **взаимные перемещения партнеров** — необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными. Присмене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны. Темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо». Характер работы так же бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический—при чем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

— **Вольтижные упражнения** - представляют собой действия, связанные с

бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высоки, по сравнению, с другими видами упражнений. Возросли значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов. От каждого из партнеров требуется

безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и боится верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения. Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полу-перевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений — упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера. Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Хореография

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения музыкально - акробатических упражнений, что, в свою очередь,

определяет необходимость владения акробатами разнообразными двигательными действиями и высоким уровнем развития их двигательных способностей.

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

Основные положения:

Развитие у акробатов (парно-групповых упражнений) таких двигательных способностей, как равновесие, ритмичность, согласованность движений, ориентация в пространстве, прыгучесть, гибкость, пластичность существенным образом влияет на повышение качества выполнения соревновательных композиций.

Комплексная хореографическая подготовка акробатов парно-групповых упражнений - это совокупность средств художественной гимнастики, акробатики, элементов классического танца, упражнений свободной пластики, подвижных и музыкальных игр, используемых с учетом функциональной моторной асимметрии. Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, современный танец, народные танцы также партерная хореография. Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Для данной программы хореографическая подготовка основана на разучивании и основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия. Экзерсис - хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине. Перечень элементов экзерсиса можно увидеть в таблице.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

- 1) развитие двигательных способностей обучающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют: упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;
- 2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т.п.);
- 3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

- 4) развитие музыкальности, ритмичности;
- 5) обучение мягкости движений;
- 6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей **техническая сторона и артистизм. Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки.** Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности. В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

впечатлять творческой неповторимостью и артистическим мастерством исполнения в сочетании с технически точными гимнастическими и акробатическими элементами;

- должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);
- выполняться под музыку, не содержащую слов;
- быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.
- быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);
- быть выполнено с максимальной амплитудой;
- задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также все возможные направления);
- иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

- творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);
- единство и насыщенность логически расставленных движений;
- способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;
- плавность, не нарушаемая прерываниями;
- разнообразие во взаимодействиях партнеров;
- разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению;
- разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и

приземлений;

- баланс между хореографией и элементами трудности;
- равномерное распределение движений различного характера;
- разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела в вращении.

Практический материал по хореографической подготовке

Разновидности ходьбы и бега. Разнообразные соединения ходьбы и бега, тоже с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед, острый бег, высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты. Повороты переступанием и приставление ноги с различными движениями руками. Повороты крестным шагом вперед и назад после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90, 180.

Одноименные и разноименные повороты на 180, 360.

Равновесия. Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками.

Прыжки. Различные сочетания прыжков. Прыжки толчком одной с приземлением на две ноги. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180.

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения руки вперед, в сторону, вверх. Взмахи руками вперед, в сторону; тоже в сочетании с пружинными движениями.

Локальные программы - это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:

растяжка для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.;

- постановка корпуса (стойка в ST, LA). Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;

- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA позициях, объём и выразительность);

разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);

постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);

- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шаны, спиральный поворот и т.д.);

- сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);

- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).

Общие (комплексные) программы:

общесилового тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, подкачка пресса и спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);

классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсису "станка");

воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;

основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, "изоляция", разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объёма).

Практическая подготовка по этапам обучения ОФП для всех групп

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для укрепления мышц спины.
5. Упражнения для укрепления мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения для развития координации
8. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Этап начальной подготовки 1 год СФП

Упражнения для развития ловкости:

- Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, заголову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади. Для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс, качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу - наклоны вперед, грудью касаться 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;
- полу-шпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки - махи правой, левой, в направлении-вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны, тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности - 50см.;
- приседания - ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью,
- наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

1. Релеве-подъем на полупальцы (1ДП, V п.н.)
2. Демиплие-полуприсед(1)
3. Батман тандю-выставление ноги на носок (I)
4. Батман тандю жете-махи на высоту 45 градусов (I)
5. Демиронд-полукруг (андеор-наружу) (I)
6. Пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги (I или III)
7. Наклоны назад по 1п.н., лицом к опоре.
8. Гранд батман жете - махи ногами на 90 градусов (I или III) - спиной к опоре. Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении.

На середине

- Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. Танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16 счетов.
- Постановка рук - подготовительная, 1.2.3 позиции рук и их произвольное комбинирование.
- Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны.
- Равновесия: стойка на носках (держать 4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной, вторая согнута вперед «цапля», вертикальное равновесие,
- Поворот переступанием на 180-360
- Прыжки: с пружинными движениями вверх на двух ногах; с двух на одну другая в сторону; с одной на две (вперед, в сторону, назад); с одной ноги на другую (небольшим махом вперед), толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок ноги врозь
- Упражнения на расслабление: медленно, напряженно поднять руки в стороны и расслабив их, уронить вниз; мягко поднять руки в стороны и напряженно опустить вниз и т.д.
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
- Упражнения для развития гибкости.
- Игры под музыку-согласование действий играющих с музыкой.
- Самостоятельная работа обучающихся-волны руками, равновесия, повороты.

Акробатические упражнения

- Группировка - 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 - «ласточка» - упор присев-группировка-перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе-перекат в положение лежана спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полу-шпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

Парные и групповые упражнения.

Парные упражнения:

- хвататы: лицевой, одноименный, глубокий;
- Н.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В.- стоя со стороны головы Н., наклоняясь вперед-руки на коленях Н., ноги на прямые руки Н.;
- В.- стойка на лопатках, с помощью Н., стоящей в и.п.-выпад (правой, левой);
- Н.- упор сидя на согнутых ногах, кисти рук в «замке» ладонями наружу, с опорой на бедра (положение «фуса») — В.- стоя на одной—вторая согнута в колене — стопа опорой в «замке» Н.- прыжок вверх с «фуса».

Групповые упражнения:

- Н.и С.- стоя в выпаде на (правой, левой) - лицом друг к другу. В.-стойка с опорой ногами на бедра Н. и С.,- хват руками глубокий;
- Н.- «мост», С.- «мост» опорой на бедра Н., В.- «мост» опорой на бедра С.
- Н.и С. Стоя лицом друг к другу - руки перед собой - «решетка». В.- вход на «решетку», фиксация положения - Зсек.- сход с «решетки».

Этап начальной подготовки 2 года

СФП

Упражнения для развития ловкости:

- Повторение программы 1-го года обучения;
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- Упражнения для всего тела: махи в различных направлениях (вперед, в стороны, вверх, вперед-вверх, вниз-назад, скрестно и комбинированно-например: махом правой коснуться кисти левой и т.д. - стоя, с наклоном (вправо, влево), с поворотом (вправо, влево, на 90, 180, 360); в упоре лежа: сгибание и прогибание тела (положения: прямое, прогнутое, согнутое), сгибание и наружу, кисти рук собраны в кулак);
- Из седа ноги врозь: наклоны к правой, левой, вперед, наклоны с последующим удержанием «складочка»;
- в упоре присев: упор лежа и обратно; упор согнувшись и обратно; упор согнувшись - упор лежа - упор присев; махи (правой, левой в различных направлениях);
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания с мячом на одной, двух ногах, продвижением вперед, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой: повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке; выкруты (широкий хват, средний хват, узкий хват); наклоны с поворотами и различными положениями рук с гимнастической палкой;
- прыжки на точность приземления, с поворотом на 90, 180, 360;
- прыжки на батуте: повторение материала за 1-й год обучения, вверх на высоту (1/3,1/2 роста спортсмена), с поворотами на 90, 180, 360, вверх в группировке, ноги врозь и комбинированные с использованием этих положений; различные седы с разновидностями положений тела и поворотов (до выполнения седа, после выполнения седа и комбинированные).

Упражнения для развития гибкости:

- повторение упражнений 1-го года обучения;
- «мост» наклоном назад из основной стойки;
- «шпагат» налевою, правую ногу, продольный;
- из седа ноги врозь - разновидности наклонов вперед до касания грудью (пола, коленных суставов.), с фиксацией наклонов и без нее;
- махи (правой, левой) упоры и без нее в различных направлениях (вперед-вверх, в сторону- вверх, назад- вверх);
- стоя-ноги врозь, ноги вместе -наклоны-к правой, вперед, к левой, с выпадами в различных направлениях и без них;

Упражнения для развития силы и быстроты:

- повторение программы 1-го года обучения с увеличением количества и уменьшение времени 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 количество раз;
 - упражнения на тренажерах (стоялки);
 - из седа на скамейке (руки на поясе или перед грудью) - опускание и поднимание туловища.

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 1г.об.
2. Демии гранд плие (полу-присед и присед)
3. Батман тандю крестом по I, V н.п.
4. Батман тандю жете крестом по I, V н.п.
5. Наклоны вперед - назад по 1п.н., боком к опоре.
6. Ронд де жамб партер (круговое движение носком по полу)
7. Релевелянт (медленное поднятие ноги)
8. Грант батман -Vп.

На середине

- Танцевальные шаги: повторить ранее пройденный материал. Шаг польки, шаг вальса вперед, в стороны; тройной притоп. Основные движения русских танцев (движения рук в русском стиле, «ковырялочка»); танцевальные соединения на основе разученных шагов на 16-32счета.
- Волны руками, туловищем из седа на пятках. Сочетание волн руками с различными шагами, выпадами. Переводы рук по позициям
- Равновесия: повторить ранее пройденный материал. Равновесие в полу-приседе на правой (левой) ноге; вертикальное равновесие; остановка в равновесие после различных шагов.
- Повороты приставлением ноги - выполнять на 45,90,180 с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на полу - пальцах) и приставлением к ней другой. Скрестный поворот на 180, 360.

- Прыжки: повторить пройденный материал. С двух ног с места с поворотом на 45 до 360; из приседа в верх прогнувшись; со сменой прямых (согнутых) ног впереди; закрытый и открытый прыжок; подбивной в сторону.
- Упражнения на расслабление: Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление из положения рук и вперед, в сторону, вверх.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, координации движений.
- Движения свободной пластики: взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями и шагами.
- Самостоятельная работа - танцевальные шаги, повороты, волны.
- Игры под музыку - согласование действий играющих с музыкой.

Акробатические упражнения

- Кувырок вперед, назад, боком в группировке;
- стойка на голове, предплечьях, руках, стойка с поворотом на 180; стойка с переходом в кувырок вперед; стойка - в мост; стойка толчком двумя из упора присев. Перекидка вперед - назад.
- Переворот боком (колесо), переворот с разбега, рондат, фляк с места.

Парные и групповые упражнения

Парные упражнения:

- Н. лежит на полу, ноги согнуты. В.-опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н.прогнуться, сгибая одну/держать/;
- Н.сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. вполу-шпагате с поддержкой Н.;
- Н вполу-приседе, В.- стойка ногами на бедрах Н./держать/;
- Н. сед на пятках, В.- равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками/держать/;
- Н. стойка на колене, В.-стойка на ноге, другая согнута вперед (стоя на бедре Н.), хват простой/держать/;
- С «фуса» - прыжок вверх (темп) с поддержкой при приземлении;
- В.- стоя лицом к Н.,В.- стойка махом правой, толчком левой, Н.- держит В. За ноги, В.- сгибая руки, опуститься в упор, согнувшись на лопатках, в темпе полу-переворот назад броском Н. за колени;
- Н.- сидит ноги врозь, В. Стопами рук на кистях Н., В.- «фляк» броском Н. под ступни;
- Н.- сед на пятках, В.- за Н., В. - через упор на руках прыжок через Н (без фазы полета);
- В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В.;
- В.- стойка ногами на бедрах Н. ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс В.- соскок с поворотом на 180,с поддержкой при приземлении.

Групповые упражнения:

- В.- стойка плечами на кистях лежащей Н.(ноги В. В «полу-шпагате») с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. За одну ногу;
- В.-стоит на бедрах Н., С.- стойка на руках на полу с поддержкой В.;
- В.- сидит в «шпагате», С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В.;
- Н. и С. Стоя на одном колене, лицом друг к другу, В.- стойка ногами на бедрах Н.и С. с их поддержкой;
- В.-с двойного «купе» - прыжок вверх (темп) - соскок;
- В.- рондат (переворот боком) -1/4 сальто прогнувшись спиной на предплечья Н.и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 180 на предплечьях Н.и С.
- В. Лежит спиной на предплечьях Н.и С.- ³А сальто назад согнувшись в соскок.
- В.- сразбега ¹А сальто вперед на живот на предплечья Н. и С.;
- С живота на предплечья Н.и С. В.- лет с продвижением вперед,

Тренировочный этап 1 года СФП

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 (автокамера, мини батут):
 - 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 обучающихся.
5. «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках,спчаги,
6. Упражнения для развития гибкости (из положения стоя опуститься в «мост» и вернуться в и. п., «мексиканка», «краб»).

Хореография

Совершенствование осанки. Элементы классического танца у опоры.

1. Повторение программы 2-3г. об.
2. Сочетание демиплие и гранд плие по I, II, V п.н.
3. Батман тандю крестом с ре леве по 2
4. Батман тандю жете на 45 с 43 отепе 2
5. Ронд де жамб партеранн деорианн дедан
6. Сюрлеку депьес батман фондю
7. Батман фраппе крестом поV в положении на носок
8. Батман де велопе крестом по V в положении на носок
9. Гранд батман крестом срелеве по V в положении на носок

10. Целостная волна лицом к опоре

На середине:

- Маленькое адажио - 32 счета на основе поз тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.
- Танцевальные шаги: шаг мазурки (мужской и женский), элементы русского народного танца: шаркающий шаг, «моталочка», «веревочка». Танцевальное соединение на основе этих шагов.
- Движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса, в выпаде. Взмахи руками в сочетании с прыжками. Расслабление изосной стойки руки вверх в положение - стоя на колене. Соединение взмаха и расслабления. Боковая волна.
- Одноименный поворот на 360, сочетание поворота с последующими шагами. Равновесие: вертикальное на носке, боковая «затяжка», равновесие «ласточка» с последующим касанием рукой пола и возвращением в и.п.
- Самостоятельная работа над ошибками.
- Прыжки: повторение пройденного материала. Изучение перекидного прыжка. Прыжок касаясь, толчком двумя; подбивные прыжки вперед, назад, прыжок шагом, со сменой ног впереди.

Акробатические упражнения

- Из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- Из стойки ноги врозь кувырок назад в стойку ноги врозь;
- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный (прямой) шпагат;
- Из основной стойки - «мост»-опуститься и встать;
- Стойка на руках-кувырок вперед; - из стойки на руках-«мост»-встать(переворот вперед на две ноги);
- «Вальсет» - «рондат»;
- Обучение «фляку»
- Кувырок вперед с разбега на горку матов;
- Обучение - «сальто» вперед.

Парные и групповые упражнения

- парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): входна плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесия под живот (ласточка) или под спину на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;
- групповые упражнения для женской группы: нижняя-выпад правой, верхняя, опираясь на руки нижней, - равновесие на его правом бедре с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за голень; нижняя лежит на спине, средняя наклоном назад опирается о руки нижней лопатками, верхняя - стойка на руках у бедер нижней с опорой о пол и поддержкой средней; верхняя и средняя - стойки на руках на полу с поддержкой их нижний за голени; нижняя лежит на спине, ноги согнуты, верхняя стойка на плечах с опорой о руки и колени нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, одной рукой.

- Групповые упражнения для мужской группы: 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 полу-приседе, 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 по парно- групповой акробатике (см. правила по спортивной акробатике -2017-2020 г.г.2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике - 2017-2020г.г.).

Тренировочный этап 2 года СФП

- Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами (стоялки, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
- Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, автокамерах
- прыжки в группировку, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальтовперед, назад в группировке,
- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360,
- Упражнения для развития гибкости («мексиканка», «краб»).

Хореография

Элементы классического танца у опоры:

1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пордебра.
2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
3. Батман жете в сочетании с батман тандю.
4. Ронд де жамб партер в сочетании с пордебра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронд де жамб партерр, пордебра.
6. Батман фраппе в сочетании с релеве, батманжете, дубльбат манфраппе.
7. Батман фондю в сочетании с демиплие, релеве, батман сотеню.
8. Ронд де жамбан леер в сочетании с релеве, демиронд. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девелопе в сочетании с грандплие.
10. Гранд батман жете крестом по V п.н.
11. Махи в кольцо назад.
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки - подскоки из 1- йи 2-й позиций (45 оте),
14. Подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
15. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

- Танцевальные шаги: «моталочка», «подбивка» в русском стиле; движения в восточном стиле.

- Учебные комбинации (этюды) - различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов.
- Одноименный поворот в аттитюде на 360; сочетание различных шагов, прыжков с последующим поворотом на 360.
- Равновесие: затяжка назад у опоры, из выпада вертикальное равновесие в аттитюде, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата.
- Прыжки: перекидной прыжок в равновесие; со сменой ног впереди в равновесие; толчком дух в шпагат «разножка». Волна туловищем из разных исходных положений, взмахи руками и туловищем из седа на пятках и последующим расслаблением.
- Самостоятельная работа: позиции рук перед зеркалом; прыжки; равновесия (работа над ошибками).

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.
- Темповой переворот в перед на одну ногу;
- Сальто вперед с мостика или трамплина;
- Темповой переворот в перед на две ноги;
- Колесо влево, вправо;
- Колесо через одну руку;
- рондат;
- фляк;
- примерные соединения: колесо - рондат; переворот назад-переворот вперед на две ноги, переворот на одну, рондат - фляк.

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 1 юношеского разряда и изучение элементов 3 спортивного разряда действующей классификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила по спортивной акробатике 2017 - 2020 г.г.2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила по спортивной акробатике 2017 - 2020 г.г.).

Тренировочный этап 3 года

СФП

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 стоянках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.
5. Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоянках», возвышенной и динамической опоре)
6. Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад-на две ноги и одну, со сменой ног в шпагат), шпагаты, равновесия).

Хореография

Элементы классического танца у опоры.

1. Деми плие, гранд плие в сочетании с релеве и пордебра. По всем позициям ног
2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релев по I, V п.н.
3. Батман жетенап /псдемиплие, батмантандю.
4. Ронддежамб партер в сочетании с пордебра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронддежамб партерр, пордебра.
6. Батман фраппе, дубль батман фраппе.
7. Батман фондю
8. Ронддежам банлеер. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девелопе с демии гранд плие.
10. Гранд батман крестом в сочетании с батман жете, демиплие.
11. Махи в кольцо назад с подъемом на полупальцы
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки-подскоки из УВУ позицию.
14. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе),
15. Прыжок в шпагат у опоры.

На середине:

- Танцевальные шаги: «веревочка» с переступанием, «веревочка» в повороте, танцевальные движения в венгерском стиле.
- Учебные комбинации (этюды) - различные соединения на основе разученных движений классического танца, прыжков, равновесий, поворотов и элементами ИВС.
- 2-3 одноименных поворота на 360 с продвижением вперед; спиральный поворот на 180, сочетание поворотов с волнами, равновесиями.
- Равновесие: заднее равновесие у опоры, переднее равновесие в наклоне с доведением ноги до шпагата, затяжка впереди назад.
- Прыжки: прыжок со сменой ног впереди-сзади; махом прямой ноги вперед, прыжок с поворотом на 360; скачками в шпагат.
- Волна и взмахи туловищем из разных исходных положений. I и II пор дебра.

- Акробатические и иолу-акробатические элементы в сочетании с кувырками, равновесиями - перекидка назад в «ласточку», перекидка вперед в кувыроки т.д.
- Самостоятельная работа: пор дебра, прыжки, равновесия (работа над ошибками).
- Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение

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, тоже в сед;
- перекидка, назад в шпагат, наклон назад до касания
- курбет в шпагат;
- рондат, сальто назад;
- сальто вперед-в группировке, согнувшись;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь в упор лежа

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование элементов 3 и (или) 2 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.2). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).

Тренировочный этап 4 года

СФП.

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

Хореография.

Элементы классического танца у опоры.

Обучение элементов экзерсиса на полу-пальцах.

1. Демиплие, гранд плие в сочетании с релеве и пор дебра.
2. Батман тандю в сочетании с демиплие, батман жете, релеве.
3. Батман жетенап/ пдемиплие, батман тандю.
4. Ронддежамб партер в сочетании с пордебра, релеве.
5. Батман сотеню в сочетании с ронддежамб партерр, пордебра.
6. Батман фраппе, дубль батман фраппе.
7. Батман фондю нап/п, дубль батман фондю
8. Ронддежамб анлеер нап/п. Позы: тюрбушон, аттетюд.
9. Батман девело пенап/с демиигранд плие.
10. Гранд батман нап1 в сочетании с батман жете, демиплие.

11. Махи в кольцо назад.
12. Различные сочетания наклонов, выпадов с волной туловищем.
13. Прыжки - подскоки из V в V позицию и т.д
14. Прыжки в шпагаты у опоры.

На середине:

- Танцевальные движения в испанском стиле.
- Учебные комбинации (этюды) - объединение элементов классического танца с элементами акробатики и художественной гимнастики
- Совершенствование техники выполнения хореографических поворотов, прыжков, равновесий, прыжковых связок.
- Равновесие: заднее равновесие, переднее равновесие в наклоне с доведением ног и до шпагата, затяжки вперед, в сторону, назад с последующим переходом в выпад, волну, спиральный поворот.
- Прыжки: «разножка» толчком с двух ног (продольная, поперечная); касаясь в кольцо, скачками в шпагат, перекидной в кольцо.
- Шпор дебра; волны руками в сочетании с выпадами, равновесиями и т.д.
- Акробатические и полу акробатические элементы в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками - прыжок с поворотом на 360-кувырок назад; перекидной прыжок - перекидка назад в шпагат и т.д.
- Самостоятельная работа: совершенствование пор де бра, прыжковых связок, равновесий, самостоятельное проведение разминки. Самостоятельное составление коротких этюдов на основе пройденного материала.

Совершенствование произвольных композиций под музыкальное сопровождение.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде.

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

Изучение и совершенствование элементов 2 и 1 спортивного разряда действующей квалификационной программы парно-групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (см. правила спортивной акробатики 2017-2020 г.г.).

Обязательная программа 1 спортивного разряда составляется на основе специальных и общих требований обязательной программ 2017 - 2020 г.г.

Тренировочный этап 5 года

СФП.

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 и пр.

- Упражнения на гибкость («мексиканка», «краб», «ивушка», варианты переворотов (вперед, назад, в шпагат, через одну руку), шпагаты, равновесия);

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

Хореография

1. Совершенствование экзерсиса на полу - пальцах у опоры и на середине.
2. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИБС.
3. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.
4. Составление этюдов.
5. Составление и совершенствование произвольных композиций.

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.

Парные и групповые упражнения

Изучение и совершенствование техники выполнения элементов и упражнений второго, первого разряда и КМС действующей классификационной программы парно - групповой акробатики (см. правила спортивной акробатики 2017 - 2020г.г.). Спортсмены разучивают, выполняют и выступают с произвольными композициями под музыкальное сопровождение (правила спортивной акробатики) с набором парно-групповой, индивидуальной работы.

3.2.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсмена таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач всего тренировочного процесса.

Психологическая подготовка осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен помнить, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка решает задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться и выступать на соревнованиях, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью проводятся показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение на тренировках упражнения на оценку, аутогенные тренировки. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств спортсменов, являются настоящей школой становления спортивного мастерства.

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

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым 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 необходимо привлекать специалистов по психологии. Специалист - психолог совместно с тренером определяет параметры психики спортсмена: концентрацию воли на выполнение 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. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля.

3.2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания 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 как комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Спорт - такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления сестороннего воспитания юного спортсмена. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнованиях, культурно - массовых мероприятий, спортивного городского и загородного лагеря, спортивных учебно-тренировочных сборов. Воспитательная работа вне тренировочных занятий заключается в проведении лекций, экскурсий, посещениях музеев, выставок, театров, кино. Выполнение общественных поручений, участие в показательных выступлениях, участие в трудовой деятельности по укреплению материально - спортивной базы СШ тоже являются частью воспитательной работы спортсменов. В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов воспитания следует отнести убеждение и поощрение. Тренер-преподаватель должен знать, что убеждать своих воспитанников можно в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, т.е. говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет похвала за правильно выполненное упражнение, проявление товарищества, хорошую учебу, высокие достижения в спорте. Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива. Тренер - преподаватель должен разбираться в душевных переживаниях воспитанников, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой. Также нельзя оставлять без внимания ни один проступок спортсмена. Осуждение проступка должно быть своевременным, справедливым. Тренер - преподаватель очень аккуратно может применить в воспитательных целях метод наказания. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызвать у провинившегося, стремление искупить свою вину и завоевать доверие своих товарищей, коллектива, тренеров - преподавателей. 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 так думал весь коллектив. Тренер - преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера - преподавателя. Тренер - преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить работу с детьми, доводить начатое дело до конца, постоянно самосовершенствоваться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра больше, чем сегодня.

Тренер - преподаватель должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, положением в семье, досугом и поведением, поддерживать постоянную связь с родителями для осуществления совместной воспитательной работы. В процессе воспитательной работы тренер - преподаватель должен прививать юным спортсменам чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к занятиям спортом, уважение к старшим, доброжелательность, организованность, дисциплину, стойкий интерес к физической культуре. Условиями успешной воспитательной работы являются: организованность при проведении занятий, требовательность к себе и своим воспитанникам, уважение личности спортсмена и ребенка, доброе отношение к детям, добросовестность в труде, личный пример.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- Повышение уровня общей физической и специальной подготовки;
- Освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- Общие знания об антидопинговых правилах;
- Укрепление здоровья лиц;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- Овладение навыка самоконтроля;
- Приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная акробатика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

4.2. Виды контроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью спортсменов соревновательных нагрузок. Отношение спортсменов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнований и по их окончании. Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, ухудшению внимания спортсменов, нервозности, раздражительности, а также и по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется последующим направлениям:

-контроль за отношением обучающихся к учебно-тренировочному процессу;
контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль над отношением обучающихся к учебно-тренировочному занятию осуществляется по оценке их проведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления спортсменами активности самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий тренер - преподаватель вносит в журнал. Контроль объема тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные обучающимися в учебно-тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, внимание, выдержку и самообладание, волю к победе.

Контроль состояния спортсмена осуществляется по следующим разделам:

-состояние здоровья;

-функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

-контроль уровня развития физических качеств;

-степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью *медико-биологического контроля* (далее врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого спортсмена. Контроль состояния здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется специалистами медицинских учреждений.

Главная задача врачебного контроля -обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Основные задачи врачебного контроля:

1. Определение состояния здоровья обучающихся и решение вопросов допуска их к занятиям;
2. Осуществление врачебного контроля на занятиях спортом;
3. Диагностика функционального состояния спортсмена;
4. Оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

5. Медицинское обеспечение соревнований;

6. Агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- Регулярные врачебные обследования и контроль лиц, обучающихся физическими упражнениями и спортом;

- Врачебно - педагогические наблюдения за обучающимися во время тренировок и соревнований;

Санитарно - гигиенический контроль над местами и условиями проведения тренировок;

Медико - санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий;

- Профилактика спортивного травматизма и заболеваний;

- Санитарно - просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Психологический контроль выявляет социально - психологический климат в коллективе, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттелла, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

В МБУ СШ по спортивной гимнастике разработаны виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно - переводных нормативов по годам, этапам и срокам подготовки. Требования к осуществлению контроля зависят от возраста, пола, группы, этапов спортивной подготовки. Сроки проведения контроля согласовываются с администрацией спортивной школы и планируются на основе календаря официальных спортивных мероприятий и спортивных соревнований Министерства спорта России. Сдача контрольных нормативов в отделении спортивной акробатики осуществляется два раза в году, в конце года (конец декабря) и в период аттестации (первая, вторая декада мая).

Контроль ОФП и СФП осуществляется путем тестирования спортсменов. Спортсмен выполняет определенный комплекс тестов. Каждый тест оценивается по системе баллов.

Контроль технической подготовки спортсмена осуществляется при выполнении обязательной классификационной программы по спортивной акробатике. Классификационная программа разработана на основе Правил вида спорта, утвержденных Министерством спорта России.

Возраст спортсменов, допускающий выполнение разрядных норм определяется ЕВСК. Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского разряда, выполняют комплексы общей и специальной физической подготовки. Спортсмены, выступающие по программе 1 и 2 юношеского, 2 и 3 спортивного разрядов выполняют 2 обязательных упражнения (балансовое и темповое).

Спортсмены, выступающие по программе 1 спортивногоразряда и разряда кандидат в мастера спорта России, выполняют два обязательных (балансовое и темповое) и одно произвольное (комбинированное упражнение). Спортсмены, выступающие по программе мастер спорта России, выполняют три произвольных упражнения.

Каждое упражнение представляет собой набор обязательных элементов, имеющих специальные требования, и произвольных элементов парно-группового индивидуального характера. Все элементы должны быть выбраны из Таблиц Трудности, соответствующей дисциплины с учетом специальных требований и ограничений. Элементы выполняются в любой последовательности в виде композиции под музыкальное сопровождение. Продолжительность композиций в каждом разряде определяется Правилами соревнований.

Таблица трудности. Общие требования

Таблица 14.

Спортивный разряд	Норматив трудности упражнений(ед.)			Требования к количеству элементов (минимум-максимум)				Разрядный норматив Сумма баллов (техника)
	баланс	темповое	комби	баланс		Темп/комби	Индивид. Элементы	
				пары	группы			
III юн.	Комплекс элементов общей и специальной физической подготовки							
II юн.	10	8		5-10	2-4 пирамиды 3-10 статических удержаний	6-10	3-6	15.0
I юн.	15	10						15.6
III СП.	20	15						16.0
II СП.	30	20						16.4
I СП.	40	30	50					25.2
КМС	70	50	80					25.8
МС	90	80	110	Согласно утвержденным правилам				26.4

Таблица трудности. Специальные требования

Таблица 15.

	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	пары	группы	пары/группы	баланс	динамика
III ЮН.	Нет требований				
II юн.	-любая стойка «В» с поддержкой «Н»	-любая стойка «В» с Поддержкой «Н»	-элемент с поворотом не менее 180°	-элемент на гибкость	-рондат - темповой переворот вперед
I юн.	-удержание «В» на Прямых руках/ногах «Н»	-удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	-соскок, прыжок «В» на Партнера или подкидной		

III	-любая стойка «В» Безподдержки «Н» -движение «В» - вход	- любая стойка «В» Без поддержки «Н» -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- любая ловля «В» - любое сальто не менее ¾ - элемент с поворотом не менее 360°	- элемент на гибкость - элемент на баланс	- акробатические прыжки: - связка из двух и Более элементов
II					
I	-стойка «В» на своих кистях без Поддержки «Н» -движение «В» -движение «Н» -вход	- стойка «В» на своих кистях -движение «В» -удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров -любая база на одной/ом «Н»	- любая ловля в вертикальное положение «В» -любое сальто не менее 4/4 - Элемент с поворотом не менее 360° -соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость - элементна баланс - элемент на ловкость (прыжки в позу	Акробатические прыжки: -сальтовый элемент
К М С					
М С	Согласно правилам соревнований				

Условные обозначения:

«В» - верхний;

«Н» - нижний

4.3. Комплексы контрольных упражнений.

В группы первого года этапа начальной подготовки допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие контрольные нормативы.

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

Таблица 16.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6.9	7.1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			2	1

2.2.	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее	
			10	8
2.3.	И.П.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	3
2.4.	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	Не менее	
			5	5
2.5.	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	.
2.6.	И.П.-лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад сопорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			.	5

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

Таблица 17.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6.7	6.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			4	2
2.2.	И.П.- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее	
			12	10
2.3.	И.П.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	3
2.4.	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	Не менее	
			5	5
2.5.	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			5	-
2.6.	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	5

В группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся переводятся из групп НП второго года обучения, выполнившие нормативы по ОФП и СФП, и выполнившие 3 юношеский спортивный разряд на официальных классификационных соревнованиях, по спортивной акробатике.

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

Таблица 18.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/ юниоры/	Девочки/ девушки/ юниорки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6.0	6.2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9.3	9.5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине .Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Не менее	
			8	6
2.2	И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	Не менее	
			10	
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
			5	
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не менее	
			5	
2.5	И.П.- лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад сопорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее	
			10	
2.6	И.П.- упор на гимнастических стоялках. Подъём ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения.	с	Не менее	
			12	-
2.7	И.П.- упор на гимнастических стоялках. Подъём ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	10
2.8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

В группы на этапе спортивного совершенствования зачисляются учащиеся из групп третьего - пятого года обучения учебно-тренировочного этапа, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП, и выполнившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта на официальных классификационных соревнованиях по спортивной акробатике.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По виду спорта «спортивная акробатика»

Таблица 19.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5.4	5.6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+ 11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8.5	8.7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловищ из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.П.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	Не менее	
			15	8
2.2.	И.П.- стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	Не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	Не менее	
			15	

Учащиеся из группы этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие контрольные нормативы переходят на этап высшего спортивного мастерства.

5. Перечень материально-технического обеспечения.

Материально-технические условия реализации Программы Дополнительное образование по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» в городе Брянске осуществляется на базе МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике, по адресу: пр-т Ленина 6 «г», зал № 3. В каждом спортивном зале имеется тренажерная зона. Спортивные залы оборудованы раздевалками, душевыми и укомплектованы всем необходимым оборудованием и спортивным инвентарем. Имеется зал по хореографии. Дополнительное образование по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» в МБУ ДО СШ по спортивной гимнастике может осуществляться также на базах других учреждений на основании заключенных договоров аренды/безвозмездного пользования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 20.

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	20
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	3
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
7.	Магнезница	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	2
11.	Музыкальный центр	комплект	1
12.	Подставка-куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6

15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5до 1,5кг)	комплект	20

5.1. Требования техники безопасности.

Общие требования безопасности

- К занятиям акробатикой допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по акробатике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров - преподавателей. Допуск к занятиям имеют спортсмены не имеющие медицинских противопоказаний. Для предотвращения травм на занятиях спортивной акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма, нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- Нарушение методики и режима тренировки;
- Отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- Плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- Нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

Общие требования безопасности:

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;
- При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность

- и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
 - спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме;
- перед занятием необходимо снять Все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;

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

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер-преподаватель обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов.

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неграмотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (само - страховки), неправильно её применение;

плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зал акробатики запрещается:

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

находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;

- бегать по ковру во время занятий;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

Помощь - один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями;
- созданию правильного двигательного представления;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка-сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация-задержка спортсмена тренером-преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу-вверх;
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно - тренировочных занятий по спортивной акробатике.

1. Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике проводятся в присутствии тренера-преподавателя.
2. Перед началом акробатических элементов провести разминку: разогреть и растянуть мышцы во избежание травматизма.
3. Сложные или новые элементы, связанный с возможностью получения травм, выполнять сначала только при помощи страховочной лонжи, затем со страховкой тренера-преподавателя и гимнастическими матами.
4. Акробатические поддержки, соскоки, прыжки выполнять строго на соответствующих снарядах, согласно технике безопасности.
5. При работе в парно-групповых упражнениях соблюдать дистанцию и интервал при выполнении, во избежание травматизма.
6. При прогоне композиций под музыку на акробатическом ковре всем занимающимся быть предельно внимательными и разойтись по краям ковра, давая возможность в целом выполнить упражнение.
7. В случае травмирования спортсмену необходимо оказать первую доврачебную помощь, отстранить от занятий.

Лонжа:

1. Перед началом работы проверить фиксацию конструкции, скольжение верёвки.
2. Затянуть лонжу до предела на талии, ремень заправить.
3. Тренер-преподаватель, страхуя на лонже, должен быть предельно внимателен, держать верёвки двумя руками и быть готовым к любым действиям спортсмена.

Батут

1. Прыгать только по одному человеку не более двух минут.
2. Тренер-преподаватель обязан находиться возле батута во время выполнения упражнения спортсменом.
3. Вокруг батута не должны находиться посторонние предметы.
4. Подниматься на батут и спускаться с него только при помощи скамейки.

5.2. Требования к экипировке.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количес тво	Срок эксплуатации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатации (лет)
1.	Комбинезон гимнастический для выступлений на Спортивных соревнованиях (мужчины)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
4	Купальник гимнастический для Выступления наспортивныхсоревнования х (женщины)	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1	4	1
6.	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Чешки гимнастические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Магнезия	штук	На занимающегося	-	-	2	1	4	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бегидова Т.П. Содержание и структура предсоревновательной подготовки женских акробатических пар высокой квалификации: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 - М., 1989.-158с.
2. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие. - Челябинск: Изд. центр «Уральская академия», 2006,- 120с.
3. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Смоленского В.М.- М., 1987.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о воспитании.-М., 1981.
5. Гусев Н.П. Планирование тренировочной нагрузки в групповой акробатике //Теория и практика физ. Культуры.-1989.-№4.-С.39-41.
6. Дубровский В.И. массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности - М., 1988.
7. 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.
8. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.-М.: Владос, 2005 - 63с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.-М., 1984.
10. Малиновский С.К. методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации: дис. канд. пед. наук.-Хабаровск, 2003. -172с.
11. Психология, Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Мельникова В.М.-М., 1987.
12. Ратушина Е.В. Комплектование парно - групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: дис. канд. пед. наук.-Омск, 1998 - 142с.
13. Романенко В.Д., Максимович В.А. Круговая тренировка.-М., 1986.
14. Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки.-М., 1985.
15. Тюрин Д.М., Васичкин В.И. Техника массажа.-Л., 1986.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.-М., 1987.
17. Бауэр В.Г., Гончарова В.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. -М., -31с.
18. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учебное пособие-Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988 - 128с.
19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов.-М., Физкультура и спорт, 1988-330с.
20. Гимнастика: учебник - Изд. 2-е, доп. Перераб./Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б - Ростовна Дону: Феникс, 2011.-330с.
21. Гимнастика: учебник для вузов/Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.-М.: Изд. Центр «Академия», 2010.-448с.-28 печ. листов-(Высшее

Профессиональное образование).

22. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практ.психолога спорта.-М.: Советский спорт, 2012.-292с.

23. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Советский спорт,2009.
-200с.

24. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2011.-206с.

25. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты.-М.: Советский спорт, 2008.-440с.

26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ.культ. -М.: Советский спорт, 2010. - 340с.

27. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М., Советский спорт, 2005 - 232с.

28. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов-М., Физическая культура, 2010-208с - 13 печ. листов.

29. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.-М., Физическая культура, 2010 - 240с.

30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать./ Озолин Н.Г. - М.,АСТ: Астрель,2004- 863с.: ил.

31. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (состав, структура, управление).- Краснодар: Куб ГАФК, 2000.-185с.

32. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики// Теория и практика физической культуры. 2004.

-№7 - 38-39с.

33. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики - Курс лекций.-Краснодар: РИОКГУФКСТ, 2008,- 139с.

34. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л.В. Средства совершенствования специальнойфизическойподготовленностивтренировкевысококвалифицирован ныхакробатов - прыгуний. - Физическая культура, спорт - наука и практика. - Краснодар.2012.-№3- 7-12с.

35. Скакун В.А. Акробатические прыжки.- Ставрополь: Кн.изд-во,1990.- 222с.

36. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Коркина В.П.,м, ФиС, 1981г.

37. Спортивная гимнастика / Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К.- Киев: Олимпийская литература, 1999. -462с.

38. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов (Текст): учебник/ФискаловВ.Д-Москва: Советский спорт, 2010.-392с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики-TheInternationalGymnastics Federation (FIG)-www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза-UEG-European Unionof Gymnastics -www.ueg.org/
3. Министерство спортаРФ-www.minstm.gov.ru/
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ-www.sportgymrus.ru/
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ -www.vfgru.ru/
6. Официальный сайт прыжков на батутеРФ-www.trampoline.ru/
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ-www.acro.ru/
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма-www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта-www.lesgaft.spb.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту-<http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» -www.kgafk.ru/

Реализация Программы осуществляетсяна базе: МБУ СШ по спортивной гимнастике (г.Брянск,пр-т Ленина 6 Г.)

На следующих этапах спортивной подготовки

- 1) Этап начальной подготовки (ЭНП)
- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ(ЭСС)
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Зал спортивной акробатики оснащен специализированным помостом, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для осуществления спортивной подготовки.