**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 Г. АЗОВА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Решением педагогического совета  МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова  Протокол № 1 от 23 ноября 2016 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  г. Азова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Зайка |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 8 ЛЕТ

(возраст обучающихся 6-18 лет)

Разработчики: Бондаренко С.В.-заместитель директора

по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Польская В.Э.-тренер-преподаватель

высшей категории МБУ ДО

ДЮСШ № 2 г. Азова

**АЗОВ**

**2016**

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3

1.1.Цель программы 3

1.2. Задачи программы 4

1.3. Характеристика избранного вида спорта 4

1.4. Основные принципы программы 5

1.5. Прием на обучение и срок освоения программы 5

1.6. Направленность и содержание образовательного процесса 6

1.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный

возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки,

минимальное количество учащихся, проходящих спортивную подготовку 6

2. Учебный план 7

2.1 Примерный план тренировочных занятий на 52 недели 8

2.2. Соотношение объема тренировочного процесса по видам подготовки 8

2.3. Возрастные границы становления спортивного мастерства 9

2.4. Классификация тренировочных сборов 10

3. Методическая часть программы 11

3.1 Организационно-методические указания 11

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 12

3.3. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю 14

3.4. Инструкторская и судейская практика 14

3.5. Восстановительные мероприятия 14

3.6. Антидопинговые мероприятия 15

4. Система контроля и зачетные требования по этапам подготовки 16

4.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для

зачисления в группу на этапе начальной подготовки 16

4.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для

зачисления в группу на тренировочном этапе 17

5. Результаты освоения Программы 18

6. Список литературы 21

7. Приложение №1

Программный материал практическая подготовка 22

8. Приложение № 2

Оборудование и спортивный инвентарь 45

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная акробатика (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе №2 города Азова (далее -Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществлении образовательной деятельности. Программа составлена в соответствии с учетом основных положений и требований:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №2329;
* приказа Министерства образования и науки от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №2730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам»;
* письмом Министерства спорта РФ от 15.05.2014 г. № 2 ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ», федеральные стандарты спортивной подготовки;
* приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* типовой учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ) с учетом обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов в учебно-тренировочных группах, группах начальной подготовки и группах спортивного совершенствования. Программа отражает основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировок, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

1.1. Цель программы

создание условий для прохождения спортивной подготовки, направленной на:

- 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 в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Задачи программы:

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

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

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

1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Программа подготовки по спортивной акробатике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Спортивная  акробатика - вид спорта, направленный на гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Акробатика занимает особое место среди спортивных дисциплин, как наиболее яркий, динамичный, зрелищный вид, в котором во всей полноте проявляются достижения спортсменов в сложно-технической двигательной подготовке.

Спортивная акробатика включает: акробатические прыжки, парные упражнения (женские, мужские, смешанные), групповые упражнения (женские -три человека, мужские -четыре человека). Двигательная структура этих видов акробатики складывается из функции балансирования, координационных способностей, скоростно-силовых проявлений, в том числе статистической и динамической силы, пространственно-временной точности движений, эмоциональности и выразительности. Акробатические упражнения составляют элемент фундамента физической подготовки во многих видах спорта: гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании, легкой атлетике, парашютном спорте и др. Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенное требование к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Акробатические упражнения являются эффектным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

В процессе тренировочных занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, формируются правила эстетического поведения, понятия о чистоте линий и красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность учащихся, которые основываются в том числе, и на современных тенденциях развития вида спорта- спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

По группам видов спорта – акробатика относятся к сложно-координационным видам спорта, признанным в Российской Федерации видам и включена во Всероссийский реестр видов спорта.

1.4. Основные принципы программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания видов деятельности, всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, административного, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственностиопределяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки спортсмена ДЮСШ. Обеспечение в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативностипредусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Программа предпрофессионального дополнительного образования рассчитана на десятилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, (начиная с 6-летнего возраста) и пяти лет обучения в учебно- тренировочных группах.

Срок реализации данной программы (обучения по программе) 8 лет.

1.5. Прием на обучение и срок освоения программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Минимальный возраст обучающихся на отделении спортивной акробатики составляет 6 лет, максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

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

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (начальной специализации) – до 2 лет;

- тренировочный этап (углубленной специализации) –до 3 лет;

На этап первого года начальной подготовки зачисляются желающие заниматься спортивной акробатикой в возрасте от 6 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление поступающего и его законных представителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Зачисление и отчисление обучающихся, перевод из одной группы в другую

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и определяется решением педагогического совета и приказом директора Учреждения.

На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

1.6. Направленность и содержание образовательного процесса

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в летний период ( на оздоровительных площадках, пришкольных лагерях, по индивидуальным планам обучающихся и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря за пределами города). Учебный год начинается с «01» сентября и заканчивается «31» августа.

Основными формами образовательного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам в группах спортивного совершенствования;
* самостоятельная работа по индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях различного ранга;
* тестирование и медицинский контроль;
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
* медико-восстановительные мероприятия,
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
* инструкторская и судейская практика

1.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество учащихся, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной акробатики.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения | Минималь-ный возраст для зачисле-ния в груп-пы (лет) | Оптималь-ный (реко-мендуемый) состав груп-пы (человек) | Максимальная напол-няемость групп  (человек) | Максим.  объем  учебно-трениро-вочной  нагрузки  в неделю (в академ. часах) |
| Этап начальной  подготовки | До одного года | 6-7 | 14-16 | 25 | 6 |
| Свыше одного года | 12-14 | 20 | 8 |
| Тренировоч-ный этап (этап спортивной специализации | Начальной специализа-ции | 8-9 | 10-12 | 14 | 12 |
| Углублен-ной специализа-ции | 8-10 | 12 | 18 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки- 2 часов;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) -3 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На всех этапах подготовки кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта (хореографии, акробатике и др.), при условии одновременной работы со спортсменами.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план программы определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам.

2.1. Примерный план тренировочных занятий на 52 недели

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный | | | | |  |
| До года | Свыше года | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 8 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 116 | 138 | 169 | 165 | 172 | 169 | 168 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 96 | 113 | 113 | 111 | 137 | 134 | 133 |  |
| 4 | хореография | 28 | 52 | 118 | 115 | 134 | 131 | 129 |  |
| 5 | Технико-такти-  ческая подготовка | 61 | 97 | 182 | 184 | 435 | 432 | 431 |  |
| 6 | Контрольно-пере-водные нормы | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |  |
| 7 | соревнования | 2 | 4 | 8 | 10 | 10 | 14 | 14 |  |
| 8 | Инструкторская и судейская практика |  |  | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 |  |
| 9 | Тактическая и психологическая подготовка |  |  | 10 | 12 | 15 | 18 | 18 |  |
| 10 | Восстановитель-ные мероприятия |  |  | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 |  |
| 11 | Общее количество часов (в год) | **312** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** |  |

2,2 Соотношение объема тренировочного процесса по видам подготовки

на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки в % | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | 34-37 | 34-37 | 26-27 | 15-23 |
| Специальная физическая подготовка | 32-35 | 32-35 | 29-30 | 28-29 |
| Техническая подготовка | 25-30 | 25-30 | 37-40 | 43-49 |
| Тактическая, теорети-ческая, психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях | 1-3 | 2-3 | 2-3 | 3-5 |
| инструкторская и судейская практика |  |  |  | 1-3 |
| Восстановительные мероприятия |  |  | 1-2 | 1-5 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 2 | 2 |
| Главные | - | 1 | 1 | 2 |

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица в соответствии с:

- возрастом участника положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилах по виду спорта спортивная акробатика;

- соответствием уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта спортивная акробатика;

- выполнением плана спортивной подготовки;

- прохождением предварительного соревновательного отбора;

- наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдением общероссийских антидопинговых правил.

Спортсмен направляется на соревнования Учреждением в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий и с положениями о спортивных мероприятиях. (Приложение № 3)

2.3.Возрастные границы становления спортивного мастерства акробатов,

согласно ЕВСК

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оптимальные границы возраста (лет) | Стаж занятий (лет) | 1 спортивный разряд | кмс | мс |
| 9-11 | 2-4 | + |  |  |
| 10-12 | 3-5 |  | + |  |
| 13-14 и более | 6-7 |  |  | + |

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся).

2.4. Классификация тренировочных сборов

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение вправе организовывать и проводить тренировочные сборы.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Тренировочный этап (этап спортивной | Этап начальной подготовки |  | | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | | |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | | Участники соревнований | |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | -  -  До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема | | |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

3.1. Организационно-методические указания

Учебно-тренировочные занятия в группах строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до учебно-тренировочных групп, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендовано проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 минут с демонстрацией наглядных пособий.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают от развития, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовки, развивающей гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период, начиная с 9 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации и углубленной специализации в избранном виде акробатики.

При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объёма и интенсивности тренировочных нагрузок следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большой устойчивостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы ещё недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная систем. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части урока изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений должно проводиться с соблюдением дидактических принципов последовательности (от простого сложному, от лёгкому к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся.

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

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направленны на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, от новичков до мастера спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного санитарно-технического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены, санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

К занятиям по спортивной акробатике допускаются дети с шестилетнего возраста и обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить внимание на подготовку и исправность спортивного инвентаря и оборудования для занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписания

- Каждый занимающийся должен быть в спортивной форме, обязан внимательно и дисциплинированно относиться к занятиям; выполнять упражнения после разминки с разрешения тренера-преподавателя.

- Недопустимые самостоятельные занятия обучающихся в отсутствии тренера-преподавателя.

- Неорганизованное передвижение спортсменов и шум в зале могут явиться причиной травм.

- Спортсмен не должен выполнять плохо освоенные упражнения без страховки.

- Не выполнять упражнения без разминки.

- При наличии усталости не делать сложных упражнений.

- Не выполнять упражнений до тех пор, пока оно не будет понято и продумано.

- Укладка гимнастических матов на ковре и акробатической дорожки должна быть токай, чтобы не было промежутков между ними.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без страховки;

- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на тренажерах с влажными ладонями.

- В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

- О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

- После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

-Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

-. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- По окончании занятий тщательно осмотреть рабочее помещение, закрыть его, обесточив электросеть.

3.3. Требование к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.4. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является необходимым условием для обучающихся учебно-тренировочных групп и проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся УТГ могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения УТ занятий и спортивных соревнований в ГНП. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

3.5.Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

1. оценку состояния здоровья;

* рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
* комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
* физио-терапевтические средства: различные виды массажа, сауна.

Психологические средства восстановления:

1. аутогенная тренировка;

* комфортные условия быта и отдыха;

Педагогические средства восстановления:

1. вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
* специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

3.6.Антидопинговые мероприятия

Осуществляя единую политику в области физической культуры м спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в ДЮСШ №2 разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание мероприятий | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | Согласно плану работы ДЮСШ № 2  В течение года |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Перевод обучающихся в следующий год подготовки проводится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которые должен выполнить обучающийся в соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале учебного года (сентябрь, октябрь) и в конце учебного года (апрель, май).

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 70 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов обучающимися и заявления их родителей (законных представителей).

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу на этапе начальной подготовки

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

4.2. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группу на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| Скоростные качества | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 16 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 10 раз) |
|  | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) |
|  | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз) | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре  (не менее 5 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз) |
|  | Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках  (не менее 12 с) | Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках  (не менее 10 с) |
| Координация | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) | Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх  (не менее 10 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат продольный  (фиксация не менее 5 с) |
|  | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) | Шпагат поперечный  (фиксация не менее 5 с) |
|  | Упражнение «мост».  И.П.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) | Упражнение «мост».  И.П.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу  (фиксация не менее 10 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Первый юношеский спортивный разряд | |

5. **Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

* история развития избранного вида спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной, (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

В области хореографии и акробатики:

* знание профессиональной терминологии;
* умение определять средства музыкальной выразительности;
* умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
* навыки сохранения собственной физической формы;
* навыки публичных выступлений.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по этапам подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья обучающихся.

**Список литературы**

1.Анцупов Е.А, Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике.- М.: Советский спорт, 1991.

2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика.- К.: Выща школа,1988.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2014 г. -М.: Советский спорт, 2009.

4.Свод правил по спортивной акробатике. Технический комитет спортивной акробатики Международной Федерации Гимнастики (ФИЖ), 2013.

5. Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Курысь В.Н., Смоленский В.М. Сложные акробатические прыжки.-М.: Физкультура и спорт, 1985.

7.Лисицкая Т.С. – Художественная гимнастика – учебник для институтов физической культуры, Физкультура и спорт, 1982г.

8.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984г.

9.Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. -

10.Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006 г, Москва, ФиС.

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

12.Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010

13.Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru.

3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. - Режим

доступа: http://www.fila-official.com.

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/

6. Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/

7. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России -www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

Приложение №1

к предпрофессиональной

программе по виду спорта

«Спортивная акробатика»

**Программный материал практическая подготовка**

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Методические рекомендации**

В группах начальной подготовки в каждое учебно-тренировочное занятие 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, воспитывается целеустремленность, настойчивость, инициатива.

**Основные задачи на этапе начальной подготовки**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;

- утверждение здорового образа жизни;

- воспитание физических, моральных и волевых качеств;

- изучение основ общей двигательной и специально-двигательной подготовленности (ловкость, гибкость, сила, умение координировать движения, сохранять равновесие);

- развитие музыкальных способностей, умений и навыков выполнения упражнений хореографии;

- обучение упражнениям «малой» акробатики (юн разряды);

- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой

**Теоретические занятия**

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика, как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся, врачебный контроль.

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

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

3. Терминология акробатических упражнений. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения. Значение терминологии.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

**Практические занятия**

**Первый год начальной подготовки**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами.

2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице без помощи ног (поочередно перехватывая руки).

3. Легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту с места, с разбега, прыжки в длину с места, бег лёгкий, с ускорением по отрезкам.

4. Подвижные игры: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Удочка» и другие. Эстафеты.

5. Плавание: правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду, обучение простейшим способам плавания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости:

* общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов:

положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, назад, в сторону, прыжки на одной, двух, со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, назад, в стороны, повороты влево и вправо.

* упражнения с гимнастическими палками и скакалками: наклоны вперед и назад, скручивание туловища вправо и влево, различные прыжки – на одной, на двух ногах, скрестно руки или ноги;
* упражнения на батуте: ходьба, качи – руки на поясе, прыжки с прямыми коленями, сесть и встать после 3-4 качей, то же на колени.

2. Упражнения для развития гибкости:

* из положения стоя, наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
* из седа на полу, наклоны вперед, грудью коснуться колен;
* упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;
* у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи ногами вперед, назад в стороны.
* полумост и мост из положения лежа на спине;
* шпагат на левую и правую ногу;
* равновесие «ласточка»

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

* напряженное сгибание и разгибание пальцев кистей рук;
* быстрое поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, в стороны, то же с отягощением;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
* приседания «пистолетом»;
* выпрыгивание вверх из приседа;
* лазание по канату;
* лазание по гимнастической стенке на скорость;
* ползание по гимнастической скамейке на скорость, без помощи ног;
* из положения лежа на спине, (ноги закреплены, руки на поясе), наклоны туловища вперед (выполнять в медленном и быстром темпе);
* лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания за головой и возвращение в и.п.;
* челночный бег, бег с высоким подниманием бедра на месте на скорость;
* прыжки через гимнастическую скамейку.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

* упражнения у опоры: позиции рук, ног – 1,2,3,4,5. Приседания и полуприседания (плие) по 1,2,5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад и по 1 и 5 позициям. Танцевальные шаги и повороты.

2. Акробатические упражнения:

* группировка сидя, лежа;
* перекаты вперед, назад, в стороны;
* кувырок в группировке вперед и назад;
* стойка на лопатках с опорой руками;
* стойка на голове и руках;
* стойка на руках у опоры;
* колесо;
* перекидка вперед на 2 ноги.

3. Парные упражнения:

* изучение различных хватов: глубокий хват, хват пальцами, лицевой хват, прямой хват, плечевой хват;
* стоя лицом друг у другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым хватом ли глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
* нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.
* Набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 3 юн. разряда

**Второй год начальной подготовки**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения: повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции, интервале. Команды: предварительная и исполнительная. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчет, повороты. Разновидности ходьбы и бега.

2. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции 30 и 60 м. из различных положений. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

3. Плавание: повторение материала 1-го года обучения.

4. Катание на коньках и на санках в зимнее время года.

* 1. Подвижные игры: «День и ночь», «Гонка мячей по кругу», «К своим флагам», «Пустое место», «Выбивалка» и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития ловкости:

Повторение программы 1-го года обучения;

* общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
* упражнения для всего тела – приседания с наклонами вперед и отведением рук назад;
* в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке и т. д.)
* из седа ноги врозь, наклоны вперед, в стороны;
* из упора присев прыжком выпрямить ноги, руки от пола не отрывать (упор лежа);
* из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно;
* упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперед и назад;
* упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мяча во всех плоскостях; наклоны вперед, назад, в стороны, приседание с мячом на одной, на двух ногах, с продвижением вперед, назад, в стороны: броски и ловля мяча;
* упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование на руке, на голове;
* прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись, на точность приземления;
* прыжки на батуте: повторение материала 1-го года обучения, прыжки с поворотами на 180 градусов, соединения различных прыжков;
* ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития гибкости:

* повторить упражнения 1-го года обучения;
* мост наклоном назад из основной стойки;
* шпагат на правую и левую ногу, поперечный.
* из седа на полу ноги врозь – наклон вперед до касания грудью пола;
* равновесие «ласточка», «фронтальное».

3. Упражнения для развития силы и быстроты:

* повторить программу 1-го года обучения, увеличивая кол-во и время выполнения;
* лазание по наклонной гимнастической скамейке, по канату с помощью ног на время;
* упражнения на перекладине: вис углом, подтягивание;
* упражнения на тренажерах;
* групповые упражнения для мышц ног : стоя в кругу (на расстоянии шага) соединенные руки вперед, поднимать то левую, то правую ногу и одновременно отводить руки назад; приседание у гимнастической стенки с партнером на плечах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

* повторение программы 1-го года обучения;
* приставной шаг вперед, в сторону, назад;
* попеременный шаг вперед, в сторону, назад;
* волны руками, туловищем;
* вольные упражнения.

2. Акробатические упражнения:

* повторить программу 1-го года обучения;
* прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
* стойка на голове и руках без опоры;
* стойка на руках;
* стойка-кувырок вперед;
* колесо с поворотом 180;
* колесо с темпового подскока;
* курбет с возвышенности;
* рондат;
* перекидка вперед и назад на 1 ногу;
* примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать несколько покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться – выйти в стойку на лопатках, взять группировку – перекат вперед в упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 градусов.
* Из основной стойки – «ласточка», упор присев, кувырок вперед, лечь на спину, мост, лечь на спину, перекат на живот, упор лежа, хлопок руками, хлопок ногами, упор присев, встать.

3. Парные и групповые упражнения:

– нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа.

* то же но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы;
* нижний стоит на коленях, верхний делает вход на плечи нижнего с поддержкой руками за руки нижнего.

4. Групповые упражнения:

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

Набор акробатических элементов, рекомендуемых для выполнения 2 юн. разряда

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ**

**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

Методические рекомендации

Учебно-тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации разделы ОФП и СФП и СДП в группах 1-2 годов обучения входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и спортивно-технической подготовки. Учебный материал ОФП и СФП в группах 3-5 годов обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

В этих группах из года в год увеличивается объем тренировочных нагрузок, увеличивается расход энергетических ресурсов скелетных мышц, быстрее утомляется центральная нервная система, в связи с чем наступает общее утомление и понижается работоспособность. Поэтому в группах обучения планируются восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в тренировочном процессе должен учитывать интервалы между подходами, правильно планировать нагрузку в недельном, месячном и годовом циклах, широко использовать метод активного отдыха (переключение на другие виды физических упражнений, прогулки на природу, экскурсии и т.д.). Тренер-преподаватель и медработники помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, паровая баня, сауна). Все занимающиеся обязаны 2 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 искусству вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмены должны знать слабые и сильные стороны противника, хорошо знать правила соревнований, уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей.

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

Психологическая подготовка так же направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать чувство страха,быть готовым оказать помощь своим товарищам.

**Основные задачи**

**для учебно-тренировочных групп 1-2-го годов обучения.**

– Укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся;

– повышение уровня культуры движений;

– овладение техникой акробатических упражнений;

– приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– выполнение норм и требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;

* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта.

При объединении в одну группу занимающихся разной по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественной состав на учебно-тренировочном этапе 1 года УТ.-20 человек, на этапе 2-го года УТ. - 16 человек.

Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития акробатики в стране, городе, области.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся.

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

3 Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

7. Правила, организация и поведение соревнований по спортивной акробатике. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников соревнований. Планирование и проведение соревнований.

**Программный материал**

**Практические занятия**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

3. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, скакалки, набивные мячи и т. д.) на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию и ориентировку а пространстве.

4. Лазание на гимнастической стенке без помощи ног, лазание по канату;

5. Упражнения на гимнастических снаряда: на перекладине, на брусьях, на кольцах, прыжки через «козла».

6. Легкоатлетические упражнения: без 30 и 60 м., кросс с чередованием ходьбы и бега (на дистанции 1 км. - девочки, 2 км. - мальчики), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, метание теннисного мяча.

7. Плавание 25 м. без учета времени.

8. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, обручей и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.
2. Прыжки на батуте:

– в сед на ноги (6-8 серий и более);

– с поворотом на 90º и 180º;

– комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

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

– прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180º и 360º;

– сальто вперед и назад в группировке.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

– стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям;

– выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок из 1 и 5 позиции, то же с полуприседанием на опорной ноге;

– прыжки со сменой ног, с поворотом на 360º, из 1, 2, 5-й позиции с остановками после каждого прыжка;

– танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.

1. Акробатические упражнения:

– равновесия – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

– из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

– продольный и поперечный шпагаты с провисанием;

– мост из основной стойки – встать с опорой на одну ногу;

– стойка на руках – кувырок вперед;

* примерное соединение: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину;

– стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, встать, темповой подскок колесо–колесо;

– стойка–отскок;

– перекидки вперед и назад в позу;

– рондат–рондат;

– курбет, фляк;

– сальто вперед с камеры;

- подъём переворотом (с возвышения и без);

- стойка силой у опоры со страховкой, самостоятельно;

- упражнения на стоялках: у опоры углом ноги вместе и ноги врозь на двух руках;

- «крокодил» на полу;

- равновесие фронтальное, затяжка одной ногой.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде;

* акробатические прыжки – колесо, переворот вперед и назад на 1 и на 2 ноги, рондат;

Парные упражнения:

- вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колени; равновесие на животе или спине на ногах лежащего нижнего (поддержки); стойки на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса – вверх, вверх с поворотом кругом с поддержкой;

Баланс — упоры углом на прямых руках и ногах нижнего;

стойки с поддержкой нижнего на колене, бедре, плечах;

Вольтиж — элементы с поворотом не менее 180º с фазой полета;

– групповые упражнения для 3 человек:

нижний выпад правой, верхний, опираясь на руки нижнего, –равновесие на его правом бедре с поддержкой средним, стоящим в выпаде, за голень; нижний лежит на спине, средний наклоном назад опирается о руки нижнего лопатками, верхний – стойка на руках у бедер нижнего с опорой о пол и поддержкой среднего; верхний и средний – стойки на руках на полу с поддержкой нижним за голени; нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний – стойка на плечах с опорой о руки и колени нижнего с поддержкой средним, стоящим в выпаде, одной рукой. Парно-групповые упражнения, согласно спец.требованиям классификационной обязательной программы.

1. Во всех видах акробатики изучение и совершенствование программы 2-го юношеского разряда из действующей классификационной программы.

**Программный материал 2 года**

**Практические занятия**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса – поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

– упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине и животе;

– упражнения для ног – из стойки ноги врозь (вместе) – приседания, полуприседания, выпады вперед, назад, в стороны, сгибания и разгибания ног; махи ногами вперед, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте;

– лазание по канату с помощью ног на скорость.

1. Упражнения на равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки и по гимнастическому бревну; то же с поворотом кругом.
2. Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость и ловкость.
3. Легкоатлетические упражнения: бег 30 и 60 м; кросс (юноши – до 2 км, девушки – до 1,5 км); прыжки в длину и высоту; метание теннисного мяча.
4. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. без учета времени. Изучение одного из спортивных способов плавания.
5. Подвижные игры: повторение пройденного материала, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами тренажерами (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и пр.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
2. Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, рейтеровском мостике, автокамере и др.

– сальто вперед и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.

1. Упражнения на брусьях для юношей:

– сгибание и разгибание рук в упоре в покое и в размахивании;

– статические положения – угол в упоре, упор ноги врозь вне;

для девушек: смешанные висы и упоры.

1. Прыжки с «козла» высотой 130 см. на точность приземления.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография:

– из 1, 2, 3 и 5-й позиции отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);

* из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер);
* отведение ноги с приподниманием до 45º вперед, в сторону, назад (батман тандю жете);
* упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра);
* прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиции (соте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
* элементы танца и танцы – отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

2. Акробатические упражнения:

* из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
* перекидка вперед и назад на одну или две ноги;
* равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
* равновесия: фронтальное, затяжка одной-двумя руками;
* шпагат на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате;
* махом одной и толчком другой, стойка на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком из 5-6 элементов.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

1. Акробатические прыжки:

* переворот вперед на одну и две ноги;
* переворот назад; то же на одну ногу с поворотом;
* перекидки через предплечье в шпагат;
* перекидка вперед в сед;
* арабское из седа в различные конечные положения: колено, шпагат;
* стойка на груди;
* сальто вперед с мостика или трамплина;
* то же в переход на рондат;
* примерные соединения рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад;
* рондат с разбега;
* рондат фляк, колесо с поворотом фляк;
* фляк на колено, фляк в упор лежа;
* сальто вперед и сальто назад;
* спичаги на полу, на стоялках — стоя из упора углом;
* перекидки в позу, поперечный шпагат;

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

– в согнутых руках нижнего верхний – стойка ногами;

– верхний – равновесие «ласточка» на плече нижнего с поддержкой за ноги или руки;

* нижний лежит на спине, верхний – стойка плечами на ступнях поднятых ног нижнего;
* стойка на бедрах или бедре нижнего с его поддержкой;
* вход на плечи через упор на руках нижнего;
* баланс, вольтиж — то же то и для 1 г. У.Т.

3. Групповые упражнения для 3 человек:

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

4. Групповые упражнения для 4 человек:

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

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

**Основные задачи на этапе углубленной тренировки**

**в избранном виде акробатики**

**Учебно-тренировочные группы 3 - 5-го годов обучения**

– всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств занимающихся;

– совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;

– повышение уровня функциональной подготовленности;

–приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта;

– освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами по виду спорта и выполнение 3, 2 , 1 взр. р., КМС.

При объединении в одну группу занимающихся разной по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественной состав на учебно-тренировочном этапе 1 года УТ-20 человек, на этапе 2-го гада УТ. -16 человек.

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

Подготовительный периодделится 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 упражнений классификационной программы, составление произвольной программы. Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода 2-3 месяца, второго – до 2 месяцев. При проведении соревнований в 2 цикла продолжительность каждого этапа подготовительного периода в 1-2-м циклах не превышает полутора месяцев.

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

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

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

Переходный период характеризуется созданием благоприятных условий для отдыха 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. Учебно-тренировочный процесс может проводится в спортивно-оздоровительном лагере, где организуются туристические походы, создаются все необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. Продолжительность переходного периода – 2 месяца.

Теоретические занятия

1. Краткий обзор развития и состояния акробатики в России.

Акробатика как вид спорта, её характеристика и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в городе, области, России. Значение и место акробатики в российской и мировой системе физического воспитания.

Краткие сведения из истории развития развития акробатики в стране, городе, области. Ведущие Российские акробаты.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на занимающихся.

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

3. Терминология акробатических упражнений.

Значение терминологии. Названия основных и промежуточных положений и движений тела, ног, рук. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические элементы и соединения.

4. Гигиена, режим, закаливание и питание спортсменов.

Личная гигиена спортсмена, правильный режим дня и здоровое питание. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методы их применения. Использование естественных природных факторов. Закаливание и процесс занятий утренней гимнастикой и акробатикой.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий спортивной акробатикой. Его значение. Порядок уборки и укладки инвентаря в специально отведенные места. Уход за инвентарем, хранение, ремонт, правила использования, контроль за исправностью инвентаря и оборудования. Техника безопасности во время занятий.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортивной акробатикой. Показания и противопоказания при занятиях спортивной акробатикой. Порядок осуществления врачебного контроля. Основы самоконтроля занимающихся, предупреждение травм.

**7.** Правила, организация и поведение соревнований по спортивной акробатике.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей и участников соревнований. Планирование и проведение соревнований**.**

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

9. Моральный и волевой облик российского спортсмена. Моральные качества, свойственные передовому советскому человеку, Добросовестное отношение к труду, настойчивость, решительность, целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности.

10. Планирование тренировок. Роль и значение планирования как основы управления процессом спортивной тренировки. Дневник тренировок, правила его ведения и форма.

**Программный материал**

**Третий год обучения**

**Практические занятия**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

* 1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

3. Упражнения на осанку: в висе на перекладине подтягивания и движениями ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение (с прямыми ногами).

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

конь с ручками – перемах двумя ногами вперед и назад: из упора верхом перемах со сменой ног (скрещение);

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

канат – лазание в три приема, на время с помощью ног.

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

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

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

шпагат скольжением на правую и на левую ногу;

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

5. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30 и 60 м, бег 100 м, кросс на 1000 и 2000 м, прыжки в длину и высоту с разбега, бросок набивного мяча, метание мяча, эстафета 4х60 м.

6. Плавание и прыжки в воду с метрового трамплина – сальто вперед и назад, с трехметрового трамплина – «солдатик».

7. Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением

препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями; волейбол, баскетбол, минифутбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

2. Прыжки на батуте: с поворотами на 360º и 540º в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360º и встать; прыжки с высоким взлётом 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).

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* 1. Хореография:

**-** у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45-90º во всех направлениях (девлопе); подъём на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (релеве); повторение учебного материала 2-го года обучения;

– без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагов; элементы танца: шаги голопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

2**.** 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 (для юношей);
* равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек);
* фронтальное равновесие, затяжка двумя руками;
* переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
* курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
* из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа;
* перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
* фляки в поперечный/продольный шпагат на колено;
* стойка — кувырок через прямые руки;
* стойка силой из упора углом не полу и стоялках в «мексиканку» для верхних со страховкой и без страховки;
* упор углом в узкоручке переход в «крокодил».

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ТЕХНИКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

1. Акробатические прыжки:

* колесо влево и вправо;
* рондат, фляк, фляк;
* рондат, сальто назад;
* сальто вперед (в переход в рондат);
* маховое сальто с поворотом 90º в выпад

2. Парные упражнения:

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

3. Групповые упражнения для девушек:

а) пирамиды – нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш;

* то же, но нижняя и средняя в шпагате;
* нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой;
* то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка»;

б) темповые упражнения – переворот веред на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья;

* прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья;
* темповые броски в четырех.

Парно-групповые упражнения выполняются согласно спец.требованиям обязательной программы.

4. Групповые упражнения для юношей:

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

* нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступни нижнего , 2-й средний в стойке ногами на груди 1-го среднего, верхний в стойке на руках нижнего с поддержкой за ноги 2-м средним;
* нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногами на полу, руки подняты вверх,2-й средний держит его за запястья верхний в стойке плечами на руках 1-го среднего с опорой руками о предплечья 2-го среднего;

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

* верхний (В) – с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего;
* то же, но с броском с фуса в стойку ногами на четырех;
* верхний – прыжок с плеч нижнего в четыре;
* верхний – прыжок из стойки ногами в лицевом хвате не четыре с поворотом;
* верхний – броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему;
* верхний – прыжком назад в стойку на руках нижнего броском средних;
* верхний – броском нижнего сальто вперед на четыре;
* Баланс — любой вход в стойку/равновесие на руках нижнего (Н);
* любая стойка «В» без поддержки «Н»;
* движение «В» (стойка силой, дожим из стойки, переход из одного положения в другое);

- стойка на руках «В» без поддержки «Н» (на руках, ногах, бедрах, плечах «Н»);

* вальтиж — любая ловля (на предплечья, в бедра, в руки «Н»);
* любое сальто (В,Н) не менее ¾ с фуса, рук, под бедро, под таз;
* элемент с фазой полета с поворотом не менее 360º (с фуса, под бёдра, с плеч, с рук).

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений I юношеского, 3 и 2 спортивного разрядов действующей классификационной программы.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Четвёртый год обучения**

**Практические занятия**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

3. Легкоатлетические упражнения: повторение и совершенствование учебного материала, пройденного на 3-м году обучения.

4. Плавание и прыжки в воду: повторение и совершенствование учебного материала 3-го года обучения.

* 1. Спортивные и подвижные игры: повторение и совершенствование учебного материала 3-го года обучения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Изучение и совершенствование упражнений II и I спортивных разрядов действующей классификационной программы. Составление и совершенствование произвольной программы I спортивного разряда.

ПГУ для I взрослого разряда составляется в соответствии со спец.требованиями обязательной программы.

Составление Age programme в соответствии со сводом правил по спортивной акробатике 2013-2016 гг.

ПГУ для I взрослого разряда.

ПУ (МП, СП, ЖП) и ГУ (ЖГ и МГ)

Баланс — любая стойка В на своих кистях (ноги вместе, врозь, «Мексиканка»)

* движение В (силой, переход из одного исходного положения в другое);
* движение Н (переход из одного и.п. В другое);
* вход в стойку/равновесие (в руки, плечи Н);
* Вальтиж - любая ловля в вертикальном положении В (ноги в стойку, в плечи из любого и.п. - с фуса, под бедро и т. д.)
* любое сальто 4/4 (группировка, согнувшись, прогнувшись);
* элементы с фазой полета с поворотом не менее 360º;

**ПРОГРАММНЫЙ Материал**

**Пятый год обучения**

**Практические занятия**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

* упражнения для туловища: из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощением (набивные мячи, гантели и пр.) или преодолевание сопротивления амортизатора;
* упражнения для ног: махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнером, набивными мячами, грифом от штанги и т. п.); продольный и поперечный шпагаты;
* упражнения для всего тела: из упора присев стойка на руках силой, сгибая руки и ноги; то же с прямыми ногами и руками; из седа ноги врозь стойка на руках силой; из стойки на голове и руках переход в стойку на руках; из упора лежа перемах, согнув ноги, или ноги врозь в упор сзади; из «шпагата», опираясь руками, силой упор стоя согнувшись; в упор на брусьях поднимание рывком высокий угол (юноши); подъем силой на кольцах или брусьях (юноши); подъем переворотом на перекладине (девушки); из виса стоя сзади на кольцах или концах брусьев переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами; из упора согнувшись, стоя спиной к гимнастической стенке, опираясь о нее спиной, силой стойка на руках с прямыми ногами.

3. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м. на время; бег на 800, 1000 и 2000 м. по пересеченной местности; непрерывный пятиминутный бег (на расстояние); прыжки в длину.

4. Плавание и прыжки в воду: плавание на дистанцию 50 м. на время и 100 м. без учета времени; прыжки с 1- и 3-метрового трамплина -прогнувшись, сальто вперед и назад.

5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* 1. Хореография:

повторение пройденного материала с увеличением количества и темпа движения:

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

2. Акробатические упражнения:

– кувырок назад согнувшись через стойку на руках;

– из стойки на руках кувырок вперед согнувшись;

* переворот в сторону с поворотом в шпагат;
* равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
* равновесие на локте (локтях);
* из стойки на руках опускание и равновесие на локтях (для юношей);
* стойка силой согнувшись;
* стойка на широко расставленных руках;
* фляк в стойку на голове, руках (мальчики);
* сальто назад на колено;
* рондат-сальто прогнувшись на колено;
* переворот вперед, сальто вперед (на колено, выпад);
* сальто прогнувшись (маховое), сальто боком с двух-трех шагов;
* рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке;
* сальто с поворотом кругом (полупируэт);
* сальто с поворотом 360º для («В»).

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

В ИЗБРАННОМ ВИДЕ

1. Акробатические прыжки:

* сальто назад прогнувшись в соединении с другими элементами;
* то же, но сальто прогнувшись с поворотом кругом;
* соединение из 2-3 различных сальто;
* рондат, переворот назад, два темповых сальто;
* сальто вперед согнувшись в переход.

2. Женские парные упражнения:

* на выпаде стойка на руках без поддержки;
* стойка на плечах или груди без поддержки;
* стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках;
* стойка толчком с плеч на прямых руках нижней;
* верхняя – равновесие («ласточка») на плече нижней;
* то же, но нижняя – равновесие на одной;
* из стойки на руках в согнутых руках нижней -соскок ноги врозь;
* поддержка под спину на одной руке;
* поддержка под бедро и голень;
* полушпагат на прямых руках нижней;

темповые упражнения: полёт с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола;

* из поддержки под спину броском поддержка под живот;
* рондат, сальто назад через нижнюю броском под спину.

3. Смешанные парные упражнения:

* стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний – сесть и лечь;
* равновесие ногой на прямой руке нижнего;
* стойка на одной руке на согнутой руке нижнего;
* то же, но верхняя в «узкоручке»;
* стойка на руке на голове нижнего с поддержкой;
* стойка на руке толчком с ноги сзади;
* стойка на одной руке на предплечье;
* равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего;
* наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего;
* поддержка под бедро на одной руке нижнего;
* поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом её одной или двумя руками;
* поддержка боком на одной руке;
* вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;
* темповые упражнения: полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку»;
* пируэт из «ласточки» в «ласточку»;
* два пируэта в «рыбку»;
* полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину;
* броском под спину ¾ сальто на прямые руки нижнего.

4. Мужские парные упражнения:

* «узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего;
* стойка на одной руке на голове нижнего;
* стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего;
* из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину;
* опускание в стойку на широко разведенных руках и обратное движение;
* подъем силой в упор сзади;
* сход «флагом»;
* сесть и встать со стойкой на голове;
* стойка из виса (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках;

темповые упражнения: поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего;

* стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь;
* сальто на плечи броском под спину;
* броском стойка на руках с поворотом верхнего;
* то же с поворотом нижнего;
* соскок с плеч или рук нижнего – сальто согнувшись и прогнувшись.

5. Женские групповые упражнения:

а) пирамиды: нижняя и средняя в выпаде, верхняя в стойке руками на коленях партнерш без поддержки;

* то же но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние – сесть в шпагат;
* нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с её поддержкой одной рукой;
* то же без поддержки;
* верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;

б) темповые упражнения: с четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш;

* с четырех броски с поворотом на 180º и 360º
* прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

6. Мужские групповые упражнения:

а) пирамиды: - нижний и 1-й средний – выпады, 2-й средний на бедрах партнеров, верхний – стойка на руках в прямых руках 2-го среднего;

* то же но верхний в стойке на одной руке на голове 2-го среднего;
* полуколонна на бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го среднего;
* то же со стойкой на одной руке на голове 2-го среднего;
* нижний в полуприседе, 1-й средний на бедрах нижнего лицом к нему в полуприседе, 2-й средний на бедрах 1-го среднего спиной к нему, верхний в стойке на руках 2-го среднего;
* то же, но верхний в стойке на руках на голове и руке 2-го среднего (пирамида выполняется с поясом);

б) темповые упражнения: броском средних сальто назад в группировке в плечи к нижнему;

* с плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним;
* из стойки на руках полупереворот перед на четырех к средним;
* броском нижнего сальто назад в группировке с продвижением вперед (стрекоссированное) на четырех к средним;
* 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний – куберт на четыре, 2-й средний – соскок;
* броском средних верхний – полет с поворотом в стойку на руках в руки к нижнему;
* одновременные соскоки с плеч или рук – сальто прогнувшись, сальто назад с продвижением вперед (стрекоссированное).

Выполнение Age programme 11-16 лет в соответствии со сводом правил по спортивной акробатике 2013-2016 годов.

ПГУ для КМС и I взрослого так же как и 4 г. У.Т.

Изучение и совершенствование обязательной и произвольной программы кандидатов в мастера спорта.

Приложение №2

к предпрофессиональной

программе по виду спорта

«Спортивная акробатика»

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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