Муниципальное казенное учреждение
«Спортивная школа»
города Орлова Кировской области

Принята
на Тренерском совете
МКУ СШ города Орлова
протокол от «31»августа 2018 г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
и.о. директора МКУ СШ города Орлова
_____ В. А. Вахитова
Приказ № 33 от 03.09.2018 г.

Спортивная акробатика

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

(разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 № 1105
и зарег. в Министерстве юстиции РФ 06.02.2015 г. за № 35911)

срок реализации программы: 11 лет

год составления программы: 2017 г.

Программу разработали: Целищева С.Н. – зам.директора по спортивной работе

Игнатова И. Н. – старший тренер отделения спортивной акробатики

г. Орлов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

2.5.1. Медицинские требования

2.5.2. Возрастные требования

2.5.3. Психофизические требования к гимнасткам

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ
3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК
3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях
3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов
3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ
3.5.1. Врачебный контроль
3.5.2. Педагогический контроль
3.5.3. Психологический контроль
3.5.4. Биохимический контроль
3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ
3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ
3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4.2.1. На этапе начальной подготовки
4.2.2. На тренировочном этапе
4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства
4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства
4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки
4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования
4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта спортивная акробатика (далее Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утверждено приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 № 1105 и зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 06.02.2015г. № 35911).

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий в МКУ ДО ДЮСШ г. Орлова.

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

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и индивидуальных особенностей спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства акробатов, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Общегодовой максимальный объем тренировочной деятельности, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки 2-го года обучения, может быть сокращён не более чем на 25% при необходимости на усмотрение администрации школы.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибюлярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Медиками давно доказано, что активные движения важны для детей любого возраста. Они способствуют обменным процессам, улучшают психологическое состояние и формируют хорошее телосложение. У подрастающих детей энергия буквально бурлит, поэтому родителям необходимо направлять ее в нужное русло, а не пытаться сдерживать. Специалисты рекомендуют занятия детей в различных спортивных секциях, где ребёнок научится отличной координации тела, приобретёт гибкость, сформирует хорошую осанку и фигуру, а также будет выплескивать свою энергию.

Самыми приспособленными и доступными занятиями для детского организма являются гимнастика, и акробатика, которые равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

В танцевальной композиции спортсменов учат выражать свой характер и индивидуальность. Пластика и артистичность в каждом движении показывает всю красоту и изящество данного вида спорта, а выполнение сложно-координационных элементов представляет всю зрелищность акробатики.

Помимо физических качеств, акробатика способствует развитию личностных качеств, таких как целеустремленность, упорство, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, ответственность и способность адекватно реагировать на ситуации.

Спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учёбе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта, не вошедший в число олимпийских видов спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанные с сохранением равновесия (балансирование) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнования входят: акробатические прыжки женщин и мужчин, упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером).

Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского спортивного разряда, выполняют комплексы общей физической подготовки и специальной физической подготрвки, разработанные Техническими комитетами регионов. Спортсмены, выступающие по программам со 2-го юношеского по 2-ой спортивный разряды включительно, выполняют два обязательных упражнения. Спортсмены, выступающие по программам 1-го спортивного разряда и разряда «Кандидат в мастера спорта» выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, которое должно соответствовать утвержденным международным правилам и положениям ФСАР.

Спортсмены, выступающие по программе «Мастер спорта», выполняют три произвольных упражнения согласно утвержденным международным правилам и положениям ФСАР. Для выполнения разрядного норматива необходимо выполнить все требования, предъявляемые к обязательным упражнениям, к комбинированному упражнению согласно правилам. В норматив для выполнения разряда учитывается сумма оценок за технику исполнения упражнений.

Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет. Возраст определяется по текущему году проведения соревнований.

На соревнованиях разыгрываются медали, как в личном многоборье, так и в командном зачёте. Помимо личного зачёта разыгрываются медали по упражнениям: 1 упражнение - балансовое (статика), 2 упражнение - вольтижное (темповое). В балансовом упражнении спортсмены выполняют элементы со статическим удержанием позы и переходы из одного положения тела в другое. В темповом упражнении необходимо продемонстрировать амплитуду прыжков, точность приземления и ловлю партнёра.

Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки (англ.) (тамблинг) вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта (показательные соревнования по ним проводились на Олимпиадах 1996 и 2000 годов). С этого времени по ним стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах.

В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый всесоюзный чемпионат по спортивной акробатике состоялся в 1939 году. Женские соревнования

проводятся с 1940 года, юношеские — с 1951 года. Первый личный чемпионат мира по спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году. Первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике прошли в Швейцарии в 1975 году.

Спортивная акробатика характеризуется сложной полиструктурной формой упражнений преимущественно прыжкового характера, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров. Успешно развивает силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, способность ориентироваться в пространстве, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Спортивная акробатика молодой вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер Спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» - с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

В настоящее время выделяют пять видов современной парно-групповой акробатики:

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

В групповых упражнениях (женская тройка - 3 девушки, мужская четверка – 4 юноши) ярко выражено разделение на балансирование и вольтиж. В балансовых упражнениях участники должны показать умение строить пирамиды на бедрах, ступнях или плечах нижнего, тем самым демонстрируя силу, баланс, гибкость и ловкость. В вольтижном упражнении верхний (а иногда и средний) выполняет с помощью партнеров полеты, перевороты и сальто от одного партнера к другому.

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

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

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

Мужские и женские группы строят пирамиды 3 типов:

· Обычные фиксированные пирамиды, которые имеют только одно статическое удержание продолжительностью 3 секунды.

· Пирамиды, состоящие из 2-х или 3-х удержаний

продолжительностью 3 секунды в каждом.

· Переходные пирамиды только в мужских группах.

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

Участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков.

Характерной особенностью динамических (вольтижных) элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его. Определены 4 категории динамических элементов.

Характерные элементы для динамических упражнений

Ловля от партнера к партнеру	Полет от партнера (ов) к партнеру (ам)
Ловля с пола к партнеру	Полет с пола к партнеру (ам) 1
Динамический (подкидной прыжок)	Полет с пола с кратковременной помощью партнера (ов) для дополнительного полета, перед приземлением снова на пол.
Соскок	Полет от партнера (ов) на пол или после кратковременного контакта с партнером на пол

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

Комбинированные упражнения демонстрируют как балансовые, так и вольтижные элементы.

1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы спортивной подготовки, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации лиц проходящих спортивную подготовку;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

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

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

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

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы лицами, проходящими спортивную подготовку). Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

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

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей

	соревнованиям					спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по	18	18	14	-	Не менее 70% от состава

	общей или специальной физической подготовке					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% о состава группы лиц, проходящи спортивную подготовку на определенном

					этапе

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

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

- при объединении акробатов в одну группу разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех спортивных разрядов;

- в случае неукомплектованности тренировочной группы допускается объединение, но не более трех этапов годичной подготовки в одну группу занимающихся;

- отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. Это прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

В группы по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно режиму школы. При этом, тренируясь в одном составе, например в женской группе, спортсменки будут числиться в разных тренировочных группах. И главное в этом разделении - возраст обучающихся. Например: Женская группа – верхняя - 10 лет, средняя – 15 лет, нижняя - 16 лет, все спортсменки числятся в разных группах, согласно их возрасту.

Занимаясь спортивной акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом - это основное правило для тренировочных занятий этим видом спорта.

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

Перевод спортсменов в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, норм и требований для присвоения спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК, результатов выступлений на соревнованиях соответствующего ранга, заключению врача. Оформляется перевод приказом директора МКУ ДО ДЮСШ г. Орлова.

1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

(ЭТАПЫ, УРОВНИ, ДИСЦИПЛИНЫ)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка акробатов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса от 10 лет и более (от новичка до Мастера спорта России).

Этапы спортивной подготовки	Уровни	Дисциплины спортивной подготовки
Этап начальной подготовки. Укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.	3 года	ОФП, СФП, теоретическая и техническая подготовка, соревновательная нагрузка, тестирование и контроль
Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.	5 лет	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов,	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.		подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия
Этап высшего спортивного мастерства. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.	без ограничений по сроку	ОФП, СФП, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, тренировочные сборы, соревновательная нагрузка, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ, МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ

Приложение N 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	2

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

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

Приложение N 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен-ствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

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

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес физической подготовки к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем технической подготовки (примерное соотношение 2:1), в свою очередь объем общей

и специальной физической подготовки практически не отличается (соотношение 1:1). А начиная с тренировочного этапа удельный вес объема технической подготовки по отношению к физической подготовке постепенно увеличивается (соотношение 3:2, 2:2), а объем общей физической подготовки по отношению к специальной снижается равномерно.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Система соревнований представляет собой ряд официальных и 14 неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

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

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных

соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

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

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Виды соревнований и их максимальное количество по этапам спортивной подготовки представлены в таблице.

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

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжи -тельность	Минимальный возраст для	Миним. кол-во	Максим. учебная	Требования по спортивной

	этапов (в годах)	зачисления в группы	обуч-ся (чел)	нагрузка	подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки • 1 год обучения • 2 год обучения • 3 год обучения	3 года	юноши 6 лет девушки 6 лет	12	6 9 9	б/р 3 юн. 3 юн. - 2 юн.
Тренировочный этап (период базовой подготовки) • 1 год обучения • 2 год обучения Тренировочный этап (период спортивной специализации) • 3 год обучения • 4 год обучения • 5 год обучения	2 года 3 года	юноши 9 лет девушки 8 лет	6	14 14 20 20 20	1 юн. 1 юн. 3 - 2 взр. 2 - 1 взр. 1 взр.
Этап совершенствования спортивного мастерства • весь период	Без ограничений	юноши 11 лет девушки 10 лет	2	28	КМС, выст. по МС, МС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	юноши и девушки 14 лет	1	32	МС, МСМК

• весь период					

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МКУ СШ самостоятельно.

Максимальный возраст спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера (тренера-преподавателя) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

2.5.1.Медицинские требования

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки от врача соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

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

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

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

Энергетические затраты на тренировку в скоростно-силовых видах спорта, особенно в группах совершенствования спортивного мастерства, колеблются у мужчин от 3500 до

4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14 %, жиры – 30 %, углеводы – 56 %.

Спортивной акробатикой запрещается заниматься детям, имеющим следующие нарушения:

опорно-двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полмиозита остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеодистрофии, остеомиелита хронического;

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

органов дыхания - бронхиальная астма, бронхиолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэкстазия, пневмо-склероз легких, туберкулез легких; заболеваний нервной системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоатрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;

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

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

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

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

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

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

4. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

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

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

• определения эффективности физической, тактической и интегральной

подготовленности,

- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

В целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Формы медицинского контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.

Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

2.5.2. Возрастные требования

Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной акробатикой 6-7 лет.

Прохождение материала по всем предметным областям осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся. На этапе начальной подготовки, в группах с обучающимися (6-9 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

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

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

При построении тренировочного процесса на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства 11-14 лет и 14 лет и старше, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечнососудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек

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

Сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых

показателей и физических качеств у юных спортсменов

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

2.5.3. Психофизические требования

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

Фехнер в своем фундаментальном труде «Элементы психофизики» (1860) уделил преимущественное внимание измерению ощущений как области, где соотношения между объективным и субъективным наиболее доступны для экспериментального исследования. Им были введены основные понятия, разработаны некоторые психофизические методы (измерения порогов чувствительности, выраженных в физических единицах величин стимулов), ставшие классическими, сформулирован основной психофизический закон о соотношениях между рядами физических и психических величин.

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

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

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

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

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

Основные формы проявления психики

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

Темперамент - закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

О темпераменте можно судить по внешним проявлениям:

- по эмоциональной возбудимости (проявлению радости, гнева), по силе эмоций (поверхностные или глубокие чувства),
- по проявлению тревожности,
- по способности концентрации внимания,

- по непроизвольным движениям,
- по пластичности (быстрая приспособляемость к новому) / ригидности (поступать по привычным образцам поведения),
- по резистентности (сопротивляемости) в поведении: легко сливаются с

ситуацией (К.Левин "полевое поведение") или нет (не позволяют собой

манипулировать), что является показателем жизненной силы,

- по темпу речи,
- по эмоциональному предпочтению (например, стремление к смене обстановки или предпочтение неизменной среда, покою).

Три подхода к определению темперамента.

Существует несколько подходов к определению темперамента: гуморальный (связь темперамента с обменом веществ), соматический или конституциональный (связь темперамента со строением тела), по типу нервной системы.

Гуморальная концепция темперамента была предложена в Древней Греции врачами Гиппократом и Галеном в V-IV в.в. до н.э. В ее основе - преобладание той или иной жидкости в теле (в зависимости от работы желез внутренней секреции): кровь (сангва) - сангвиник (живой, энергичный), слизь (флегма) - флегматик (хладнокровный, медлительный), желчь светлая (холе) - холерик (вспыльчивый, импульсивный), желчь темная (мелан) - меланхолик (сензитивный, сентиментальный).

Немецкий психиатр Э. Кречмер считал, что по строению тела человека можно судить о его реакции на раздражители. Он предложил соматическую концепцию темперамента. Исходя из этой концепции выделяются три типа конституции и соответственно три типа темперамента:

1) пикнический тип конституции - **циклотимический темперамент**: полный, невысокого роста с короткой шеей, легко контактирует с окружающими, дружелюбен, принимает быстрые решения под влиянием минуты, не склонен к самоанализу, поэтому может пострадать самоконтроль;

2) атлетический тип конституции - **иксотимический темперамент**: высокого или среднего роста, широкие плечи, хорошо развитая грудная мускулатура, отличается спокойствием, сдержанными жестами, но может неожиданно "взрываться", реалистичен во взглядах, трудно приспосабливается к новому;

3) астенический тип конституции (лептосоматический) – **шизотимический темперамент**: худощавый, высокого роста, тонкая кожа, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная грудная клетка со слаборазвитой мускулатурой, замкнутый, мало податливый к изменению взглядов, трудно приспосабливается к новому.

Справка. Э. Кречмер обратил внимание на четыре группы психических качеств, связанных, по его мнению, с темпераментом:

психастезия - чрезмерная чувствительность/нечувствительность по отношению к психическим раздражениям,

фон настроения – оттенок удовольствия/неудовольствия в психических переживаниях (веселый – печальный),

психический темп - ускорение или задержка психических процессов или их специального ритма,

психомоторная сфера (общий двигательный темп) – подвижность/заторможенность, специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т.п.).

У. Шелдон также считал, что от внешнего вида зависит психологический облик, а внешний вид определяется преобладанием развития в организме одной из трех тканей зародышевой клетки: эндодермы (из нее развиваются внутренние органы, органы пищеварения), мезодермы (из нее развиваются скелет и мускулатура), эктодермы (из нее развиваются нервная система, эпителиальные ткани, волосы, ногти):

1) эндоморфный тип телосложения - висцеротоник: имеет большой живот, маленькие конечности, он добродушный и покладистый, дружелюбный и приветливый, легко выражает чувства, у него проявляется тяга к людям в тяжелую минуту, мягкость при опьянении;

2) мезоморфный тип телосложения - соматотоник: имеет могучее телосложение, "грудь колесом", уверен в осанке и движениях, любовь к приключениям, скрытность в чувствах и эмоциях, тяга к действиям в тяжелую минуту, часто неспокоен и агрессивен при опьянении;

3) эктоморфный тип телосложения - церебротоник: худой, высокий, осанка скована, социально заторможенный, интроверт, необщительный, скрытный, тяга к одиночеству в тяжелую минуту, устойчивость к действию алкоголя, чувствительный, творческий.

И.П. Павлов в основу деления на типы положил врожденные свойства нервных процессов возбуждения и торможения. Он выделил такие **свойства нервной системы** (НС), как: *сила* возбудительных и тормозных процессов, которая определяет работоспособность нервной клетки (чувствительность), *уравновешенность/неуравновешенность* процессов возбуждения и торможения, *подвижность* – скорость смены процессов возбуждения торможением и наоборот (время реакции).

Четыре типа генетически детерминированной нервной системы (НС) являются физиологической основой темперамента.

Тип НС	Характеристики нервных процессов			Характеристики реакции		Тип темперамента
	Сила	Уравнове-шенность	Подвиж-ность	Интенсивность	Скорость	
Безудержный	+	_	+	Чрезмерная	+	Холерик
Живой	+	+	+	Умеренная	+	Сангвиник

Инертный	+	+	-	Сильная	-	Флегматик
Слабый	_	_	+ -	Слабая	-	Меланхолик

Экстраверт	Сильная НС	Быстрая реакция	Возбуждение
Интроверт	Слабая НС	Медленная реакция	Торможение

В результате своих исследований И.П.Павлов делает следующие выводы:

1. Существует множество типов НС.

2. Тип высшей нервной деятельности (ВНД) генетически детерминирован, но может меняться под влиянием среды (например, изоляция приводит к трусости, а жесткая изоляция к агрессии). ВНД - условно-рефлекторная деятельность высших отделов НС.

3. Существуют врожденные программы поведения.

Справка. В 1917 году Н.И. Красногорский, исследуя тормозные реакции у детей, выделил два типа нервной системы - нормальный и инертный. Далее, на основе результатов исследования безусловных и условных рефлексов, и с учетом вербальных реакций и общего рисунка поведения, были выделены 4 типа ВНД (1958).

1. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, подвижный - **сангвиник.**

2. Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, инертный - **флегматик.**

3. Сильный тип ВНД: возбудимый, неуравновешенный, подвижный (с преобладанием возбуждения в подкорковых центрах) - **холерик.**

4. Слабый тип ВНД: пониженный уровень возбуждения как коры, так и подкорковых центров, неуравновешенность процессов возбуждения и торможения - **меланхолик.**

Типы ВНД могут меняться под влиянием "питания, научения, событий в социальном окружении, воспитания". Значение работы Н.И.Красногорского заключается в проведении четкой границы между 24 свойствами нервной системы на уровнях коры и подкорковых центров.

Учитывая психические и психофизические особенности спортсмена можно корректировать тренировочный процесс, тем самым повышать эффективность спортивной подготовки.

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

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

Нагрузки подразделяются:

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

Показатели тренировочных нагрузок:

внешние – суммарный или общий объём работы, соотносящийся по продолжительности воздействия нагрузки к суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений, и выражающийся в часах, в количествах тренировочных занятий, соревновательных стартов, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.; параметры интенсивности, связанные с величиной прилагаемых усилий, напряжённостью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же степенью концентрации объёма тренировочной работы во времени, в том числе темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных упражнений, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств, и т.п.;

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

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

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

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

2.7. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объем соревновательной деятельности (количество соревнований в год)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
минимальный	2	3	4	6
максимальный	5	7	9	11

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастический ковер	штук	1
2.	Музыкальный центр	комплект	1
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Маты гимнастические	штук	3
10.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	10
11.	Скамейка гимнастическая	штук	. 6
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
13.	Стоялки гимнастические	штук	4
14.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
N	Наименов	Един	Расчет	Этапы спортивной подготовки

п/п	ание спортивной экипировки индивидуального пользования	ица измерения	ная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося			3	1	3	1	3	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

	тренировочный		щегося								
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	3	1	3	1	3	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнаст	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	1

	ические		зани маю- щего ся								
10.	Шорты спортив ные	штук	на зани маю- щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1

2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения	Количественн ый состав		Качественный состав	
		Мин.	Макс.	Разряды (звание)	Соревновательная результативность
Этап начальной подготовки	1 2 3	12 12 12	20 15 15	б/р 3 юн. 3 юн. - 2 юн.	выполнение переводных нормативов, участие в школьных соревнованиях
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 2 3 4 5	6 6 6 6 6	12 10 9 8 7	2 юн. - 1 юн. 1 юн. 3 - 2 взр. 2 - 1 взр. 1 взр.	выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП, участие в школьных и городских соревнованиях. выполнение переводных нормативов, участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях
Этап совершенствования спортивного	без ограниче ний	2	6	КМС, выст. по МС, МС	выполнение переводных нормативов, выступление на ЦФО, первенствах, чемпионатах России,

мастерства					всероссийских соревнованиях
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	1	3	МС, МСМК	достижение результатов уровня сборных команд субъекта РФ, высокие спортивные результаты на первенствах, чемпионатах России, Европы

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Индивидуализация – один из основных принципов системы подготовки акробатов. Тренер-преподаватель должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. Чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена.

Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования нагрузки.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

Периодизация спортивной тренировки – это деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности прыгуна на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные — в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробатов. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Переходный период структурной регламентации не имеет.

Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезо-и микроциклов)

<table>
<tr><td colspan="8">Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы*)</td></tr>
<tr><td colspan="8">периоды</td></tr>
<tr><td colspan="4">подготовительный</td><td rowspan="2">соревновательный</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td rowspan="2">переходный</td></tr>
<tr><td colspan="2">общеподготовительный этап</td><td colspan="2">специально-подготовительный этап</td></tr>
<tr><td colspan="6">мезоциклы</td><td colspan="2" rowspan="2">структурной регламентации не имеет</td></tr>
<tr><td>втягивающий</td><td>базовый</td><td>контрольный</td><td>шлифовочный</td><td>соревновательный</td><td>промежуточный</td></tr>
<tr><td>первые недели возобновления занятий после отдыха,</td><td>последующие 4-8 недель, содержание тренирово</td><td>тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнования</td><td>направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом</td><td>включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.</td><td>заполняют время между соревнованиями</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы	к должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала	х небольшого масштаба, иногда по неполной программе	недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях	Микроциклы (5-7 дней): 1)втягивающий 2)базовый 3)ударный 4) настроечный 5)соревновательный 6)разгрузочный	Типы: • восстановительно-поддерживающий ; • восстановительно-шлифовочный	

Этап начальной подготовки

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение основами техники спортивной акробатики. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, волевых и морально-этических качеств личности, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся – укрепление состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях. По окончании годичного цикла акробаты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и

этап высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке акробатов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Задачи: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации или субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России и выше).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основными формами осуществления спортивной подготовки по спортивной акробатике являются:

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

Поэтому важно и необходимо на тренировочных занятиях помимо формы, предусмотренной правилами, иметь шорты, брюки, майки, на ногах специальные белые носочки или тапочки, девочкам волосы убрать в узел («кичку»), исключить аксессуары (серьги, цепочки, кольца, браслеты и т.д.) в целях безопасности.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастический ковер, акробатическую дорожку, мостик гимнастический, гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические и поролоновые маты, стоялки, стенка гимнастическая, лонжа.

Лонжа – специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см., подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа - для высоких отходов (с рук, с плеч). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

При падении акробата, держащий лонжу крепко сжимает веревку обеими руками и сдерживая падение, плавно опускает спортсмена на землю.

При переходе к исполнению упражнений без лонжи спортсмена необходимо первое время страховать.

Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях спортивной акробатикой.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер (тренер-преподаватель) должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предостерегает акробата от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

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

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

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

Страховка – готовность тренера при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена,

- при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

- если акробату при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- широко применять для страховки технические средства (маты и т.д.),

- применять индивидуальные и групповые страховки.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. Содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями,

- занимающимся создать правильное двигательное представление,

- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,

- фиксация - задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения,

- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх,

- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз. Наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе,

- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений,

- сочетание всех этих приемов.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;

- напрягаться при падении;

- завершать падение перекатом или кувырком;

- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках по акробатике.

Оборудование мест и организация тренировочных занятий

Тренировочные занятия по спортивной акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у обучающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с обучающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения акробатических отдельных прыжков можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть предполагает подготовку организма к работе. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части решаются главные тренировочные задачи. Изучают и совершенствуют технику парногрупповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование

должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Заключительная часть включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки.

При организации работы по спортивной акробатике в МКУ ДО ДЮСШ г. Орлова необходимо иметь следующие документы: программу спортивной подготовки, тренировочный план, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь *план-конспект тренировки*, программный материал и тренировочный план по учебным группам, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ГССМ и ГВСМ), календарный план соревнований, журнал учета работы групп.

В журнале учета работы групп тренера допустимы разногласия между годовым тренировочным планом и месячным планом работы в связи изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании тренировочных занятий, климатическими условиями.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья (для ГНП), а также прошедшие медицинский осмотр *в областном физкультурно-врачебном диспансере (начиная с ТГ).*

1.2. Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

- кричать и разговаривать в спортивном зале;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

1.3. Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);

- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;

- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам (тренерам-преподавателям), работающим в спортивной школе;

- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

1.5. Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.);
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту;
- во время тренировки и соревнований помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые;
- при изучении акробатических упражнений применяется лонжа.

1.6. За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

1.7. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

2.4. По команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

3.2. При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.

3.3. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

4.2. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

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

соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)						

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма акробатов.

3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки акробатов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест)

↑_____ Корректировка _____↓

К документации по планированию тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: Краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам,

контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Годовое планирование включает разделы: характеристику спортсмена, цель и основные задачи на год, календарь основных соревнований и их задачи, цикличность подготовки, спортивно-технические показатели, контрольные нормативы, распределение основных и дополнительных средств на каждый месяц, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, педагогический контроль и др. Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, таблицы-графика.

3.4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены – участники соревнований, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.4.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и школьных соревнованиях,

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выступление на соревнованиях ЦФО первенствах, чемпионатах России или приравненных к ним соревнованиях,

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

3.5.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за здоровьем спортсмена.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля – изучить состояние здоровья и влияние на организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью спортсменов.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировочных занятий, соревнований на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм с целью оценки адекватности их уровню подготовленности у данного спортсмена;

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными прыгунами бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц. Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку тренировочного занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

3.5.2. Педагогический контроль

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического развития для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

• контроль за посещаемостью тренировочных занятий;

• контроль за тренировочными нагрузками;

• контроль за состоянием спортсменов;

• контроль за техникой выполнения упражнений;

• учет спортивных результатов.

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

• Хронометрирование занятия – выявление плотности (общая или моторная).

• Определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия – измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой).

• Контрольные испытания (выявление уровня развития отдельных физических качеств: бег 30 м, челночный бег3*10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, подтягивание из виса).

В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (не реже 2-х раз в год) проводить комплексное обследование (тестирование) спортсменов.

В процессе обследования все спортсмены должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для того чтобы полученные при тестировании показатели были достоверны, повторные испытания должны проводиться в аналогичной обстановке, в одно и то же время суток, по одинаковой методике.

Применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение (поведение, интерес, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку), опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.).

3.5.3. Психологический контроль

Психологический контроль – это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологического состояния спортсмена, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности прыгуна к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.

2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений:

- знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности,

- умения регулировать психологическое состояние,

- наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.

3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта.

4. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.

5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Адаптация к тренировочным нагрузкам, наилучшие условия их перенесения возможно только при оптимально-дозируемом диапазоне тренировочных нагрузок. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

Основные формы психологического контроля:

- тестирование;
- беседа;
- наблюдение за поведением спортсменов во время тренировочного процесса и во время соревнований.

Рекомендации по проведению психологического контроля.

Психологический контроль проводит педагог-психолог учреждения. Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце учебного года и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств,

значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологические особенности: а) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности); б) темперамент (динамика нервных процессов): сензитивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает себя:

- предсоревновательный (психологическая готовность спортсмена к соревнованию),
- соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления),
- послесоревновательный (отслеживания психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

3.5.4. Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренированности, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1) текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2) этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

3) углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4) обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости - кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Выдыхаемый воздух — один из основных объектов исследования процессов энергетического обмена в организме, использования отдельных энергетических источников в энергообеспечении мышечной деятельности. В нем определяют количество потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Соотношение этих показателей в

определенной мере отражает интенсивность процессов энергообмена, долю в них анаэробных и аэробных механизмов ресинтеза АТФ.

Кровь используется как один из наиболее важных объектов биохимических исследований, так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По изменению состава крови либо жидкой ее части — плазмы можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма или изменении его при спортивной деятельности.

Моча в определенной степени отражает работу почек — основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества .

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и К), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно-щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

- энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевина, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (pH крови, парциальное давление CO2, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические - воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные - направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальности и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), многоборности (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), сопряженности (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), моделирования (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов**:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - показ тренера и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - тренера, партнера, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- **музыкальный** - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

С учетом современных тенденций развития спортивной акробатики и правил соревнований к акробатам предъявляют повышенные требования технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе **различные средства**:

- **основные** – упражнения для балансирования, вращений (мосты, шпагаты, стойки, равновесия, упоры, броски, прыжки, повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты, полеты, сальто, входы, наскоки, шаги - бег; танцевальные и партерные движения);

- **вспомогательные** - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- **восстановительные** - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Программа по спортивной акробатике предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов,** входящих в содержание спортивной подготовки акробатов:

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;

- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;

- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;

- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;

- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- реабилитационно - восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства акробатов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;

- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении спортсменами определенного объема базовых прыжков;

- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений;

- хореографическая – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;

- музыкально-двигательная направлена на освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности;

- композиционно-исполнительская предполагает составление и отработку соревновательных программ.

Тактическая подготовка:

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка:

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

Соревновательная (интегральная) подготовка:

- приобретение соревновательного о опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Физическая я подготовка.

Общая физическая подготовка.

общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся — бег, ходьба, прыжки, плавание, спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется и достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств. Необходимо учитывать важную роль в ОФП упражнений тотального (глобального) по своему воздействию, заставляющих работать все органы. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки - постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

Таким образом, ОФП готовит по всем «направлениям» фундамент для следующих ступеней ФП - СФП-1 и СФП-2.

Основные средства ОФП распределяются в годичном цикле и тренировочном занятии, исходя из задачи этапа подготовки, состояния организма. В тренировочном занятии обычно осуществляется следующая последовательность:

во-первых, по двигательному воздействию:

- ФУ, развивающие быстроту;
- ФУ, развивающие общую и специальную выносливость;
- ФУ, развивающие скоростно-силовые качества;
- ФУ, развивающие силу.

Во-вторых, включение в тренировку тех или иных ФУ строится с учетом физиологических особенностей организма спортсмена.

Ниже в таблице показано распределение ФУ с учетом функционального состояния организма, его готовности выполнять программу ФУ на определенные физические качества.

Блок-схема построения тренировочного занятия с учетом

физиологических особенностей организма.

1 часть ТЗ подготовительная	2 часть ТЗ основная	3 часть ТЗ заключительная
Быстрота	Специальная и общая выносливость	Сила

Ловкость	Скоростно-силовые качества	Физические упражнения на «отстающие» специальные качества
Координация движений	Прыгучесть, вестибулярная устойчивость	

При проведении занятий по ОФП следует учитывать следующие способности выполнения ФУ - общеразвивающие упражнения (от 6 до 8) в 1-ой части занятия выполнятся в быстром темпе, повторяя 8-12 раз. В общей и специальной разминке важно использовать разнообразное вспомогательное оборудование: гимнастические скамейки, шведскую стенку, скакалки, штанга, гантели и др. В подготовительном периоде вначале утренней или вечерней тренировки желательно планировать бег «гладкий» в среднем темпе, продолжительностью от 5 до 10 минут. На всех этапах годичного цикла в ОФП следует планировать элементы спортивных игр, эстафеты, связки с общеразвивающими и специальными упражнениями, ОРУ в виде круговых тренировок.

Общая физическая подготовка способствует не только повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки. Тренерам при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной акробатики. Основными средствами являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на гибкость, силу, быстроту и т.д. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Специальная физическая подготовка, представленная как СФП-1 и СФП-2 призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

Очень важно выполнять различные упражнения в «затрудненных» и необычных условиях, в ускоренном темпе, без музыки, идеомоторно, с повышенными требованиями к технике выполнения базовых элементов, выполняя виды многоборья в целом и по частям. Планирование упражнений в таком виде может быть дополнительным: являться частью тренировочного занятия в подготовительный период подготовки к ответственным соревнованиям на протяжении 3-4 недель. Упражнения СФП, создающие специальный фундамент технической подготовки, выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 70-80% от максимальной. Уменьшение интенсивности выполнения специальных упражнений диктуется тем, что создаются более глубокие и прочные изменения в организме, «функциональная перестройка» организма человека вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы. Морфологические изменения происходят значительно позже.

Необходимы ежедневные тренировки по СФП-1 и СФП-2.

Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи с этим рекомендуется в первые 2-3 недели занизить интенсивность и объем, а в дальнейшем повышать и установить на требуемом уровне.

При планировании тренировочного процесса, СФП-1 призвана решать задачи по совершенствованию техники выполнения основных элементов.

СФП-2 - цель ее повысить для данного периода годичного цикла уровень специальных двигательных качеств до двигательного навыка. Средствами для развития и совершенствования основных физических качеств являются все упражнения и их варианты своего вида спорта. Упражнения, повышающие уровень СФП-2, выполняются с соревновательной интенсивностью - 90% и выше. Общая продолжительность второй ступени ФП - варьируется весьма широко - от одного до нескольких микроциклов и мезоциклов. Когда после этапа СФП-2 переходят к тренировке в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут сохраняться на требуемом уровне. Поэтому в соревновательный период важно включать в недельный микроцикл занятия по СФП-2.

Физическая подготовка юных высококвалифицированных акробатов имеет трехступенчатый характер (ОФП, СФП-1, СФП-2). Чем прочнее первая ступень, тем выше уровень последующих. Три ступени физической подготовки характеризуются:

- на 1-ой ступени физической подготовки - значительный объем ОФП и умеренная интенсивность;

- на 2-ой и 3-ей соотношение видов физической подготовки количественно и качественно меняется в сторону СФП-1 и СФП-2.

Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле

ФП	1 мезоцикл		2 мезоцикл	
	подготовительный	соревновательный	подготовительный	соревновательный
ОФП	50	20	40	15
СФП	50	80	60	85

Целесообразно сочетать все виды физической подготовки в едином процессе (в мезоциклах, в микроциклах и тренировочном занятии). Вместе с тем, в начале учебного года необходимо больше времени отводить ОФП, которая проводится со значительной интенсивностью 50-60%, несколько меньше СФП-1 – 35-40% и незначительно СФП-2 – 10-15%. К соревновательному периоду все кардинально меняется: ОФП – 10-15%, СФП-2 – 65-70%.

Возможны и другие варианты соотношения видов СФП-1-СФП-2: дробление на микроциклы и этапы, выделение «ударных» этапов, проведение только поддерживающих тренировок, но во всех вариантах физическая нагрузка должна последовательно увеличиваться. Для каждой ступени физической подготовки важно составить различные комплексы упражнений. Причем, каждый из них должен быть органически связан с комплексом физических упражнений последующих ступеней СФП-1, СФП-2. Это обусловлено тем, что положительные изменения в организме, достигнутые на предыдущей ступени, являются основой для дальнейшего развития двигательных качеств. Трехступенчатость подготовки можно планировать в каждом из полугодичных циклов тренировки, в течение непродолжительного тренировочного времени. Процесс укрепления органов и систем, повышение их функциональных возможностей и развитие двигательных качеств осуществляется постепенно, поэтому возможно и большее число ступеней физической подготовки (четырех ступенчатая - воспитание выносливости и т.д.).

Творческий, многовариантный подход к планированию ОФП и СФП дает тренерам-преподавателям возможность в годичном, полугодичном макроциклах использовать «трехслойное» сочетание видов физической подготовки в зависимости от решаемой задачи. Итак, в многолетнем плане спортивной подготовки можно использовать разнообразные варианты продолжительности ступеней физической подготовки, в каждом случае с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Прогресс спортивных достижений, рост и «омоложение» спортсменов высокого класса обуславливает необходимость постоянного совершенствования системы многолетней подготовки. Основные тенденции развития спортивной тренировки в спортивной акробатике предусматривают:

- системный подход к формированию тренировочного процесса;
- обеспечение и создание условий для долговременной адаптации;
- интенсификацию тренировочных нагрузок при целенаправленной организации восстановительных режимов.

При подготовке юных высококвалифицированных спортсменов выделяют такие перспективные направления как:

- снижение возрастной специализированной подготовки;
- опережающие темпы повышения технического мастерства на этапе спортивного совершенствования;
- большая вариабельность видов подготовки на этапе спортивного совершенствования;
- рациональное соотношение в общефизической и специальной подготовке;
- принцип единства общефизической и специально-физической подготовки.

Два последних методических положения предполагают органическую взаимосвязь их при доминирующем значении ОФП на первом и втором годах спортивной подготовки. Дальнейшее соотношение видов физического совершенствования создают предпосылки выполнения специальных упражнений (СФП-2) на высоком техническом уровне, в большом объеме и высокой интенсивности.

Специальная двигательная подготовка (СДП) – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений:

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

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

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

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

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

- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Специальная прыжковая подготовка (СПП) – это процесс овладения техникой выполнения сложнокоординационных прыжков в различных сочетаниях:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через барьеры;

- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;

- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;

- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20 повторений за один подход.

Функциональная подготовка.

Функциональная подготовка направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Функциональная подготовка тесно связана с рациональным планированием тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы. Функциональная подготовка должна обеспечивать ведущих акробатов возможностью при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9-18 соревновательных комбинаций в день. Средствами могут быть: бег, кросс, плавание, 15-20 мин. комплексы аэробики или ритмической гимнастики, танцы, сдвоенные соревновательные комбинации, круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, плечевого, локтевого, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы акробатов.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность

упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно-групповых элементов, стилевых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

В свою очередь техническая подготовка состоит из взаимосвязанных разделов: подготовка соревновательных программ, базовая акробатическая подготовка, тренажерная подготовка. По своему содержанию и направленности могут быть объединены понятием специализированной технической подготовки, так как их содержание, организационно-методические формы направлены на решение не только текущих, но и перспективных задач подготовки спортсмена.

Подготовка соревновательных программ как раздел технической подготовки имеет целью доведение уровня исполнительского мастерства акробатов различных квалификационных групп до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований. В ходе подготовки соревновательных программ решаются задачи овладения программным материалом соответствующего этапа, разучивания комбинаций, их совершенствования и стабилизации исполнительского мастерства. Последнее как понятие применительно в данном случае к спортсменам различных квалификационных групп.

Все акробатические упражнения условно делятся на две группы:

1 - группа балансирования.

В основе балансирования лежит сохранение положений тела при равновесиях колебательного типа. К ним относятся стойки, равновесия, висы, упоры, мосты, шпагаты, поддержки и пирамиды.

В группе балансирования в зависимости от способов исполнения можно выделить два вида упражнений:

- упражнения, выполняемые без фазы полета (силой, махом, рывком, толчком).
- упражнения, выполняемые с фазой полета (броском, прыжком).

2 - группа вращений.

Группа вращений объединяет все акробатические упражнения, связанные с различными вращениями тела акробата. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное, многократное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. Таким образом, в группе вращений можно выделить в зависимости от способа создания вращения два вида упражнений:

- упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перекидки, перевороты и т.д.).
- упражнения, связанные с вращениями и полетом (полеты, полупереворoты, перевороты и сальто, в том числе и с поворотом вокруг продольной оси).

Внутри каждого вида движения отличаются направлением вращения (вперед, назад, в стороны) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись).

Акробатические вращения выполняются на полу, с использованием снарядов (трамплина, мостика, батута), а также с помощью партнера или партнеров. Они относятся к сложным вращениям в связи с тем, что вращение может происходить вокруг разных осей:

- поперечной (вращения назад и вперед),
- переднезадней (колесо, боковое сальто),
- продольной (повороты),
- одновременно вокруг двух осей (курбет с поворотом, сальто с пируэтом).

При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, затяжное сальто, двойное сальто, первое из которых прогнувшись, второе в группировке). Одновременно с вращением вокруг осей акробат перемещается по определенной траектории.

Техническое мастерство определяется сложностью и качеством выполняемого упражнения (исполнение). В оценивании упражнения выделяют две оценки: трудность выполняемых элементов и технику (качество) исполнения. За каждое упражнение максимальная оценка может составлять 30,0 баллов (10,0 баллов – оценка за трудность, 10,0 баллов – оценка за технику, 10,0 баллов – оценка за артистизм).

Базовая акробатическая подготовка.

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

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

К подгруппе статических упражнений относятся:

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

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

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

- *упоры* - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч.

Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

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

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

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

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

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

2. Парные упражнения - вторая группа элементов - предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения.

Среди упражнений в балансировании различаются:

• *входы и наскоки* — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой- либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

• *поддержки* — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) - с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию

центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

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

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

• *вольтижные упражнения* представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полупереворoты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

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

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

1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;

2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;

3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;

4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;

5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;

6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений, формирование скоростной основы выполнения элементов.

В основе тренажерной подготовки лежат следующие основные направления обучающего воздействия на спортсмена:

1) разучивание и повторение упражнений, отражающих классическую школу вращений и поворотов в безопорном положении;

2) обучение новым упражнениям для современных и перспективных соревновательных программ;

3) обучение сложным переходам в срединной части комбинаций;

4) совершенствование изученных упражнений.

Обучение новым упражнениям в тренажерных условиях заключается в многократном повторении определенных упражнений, направленных на решение конкретных задач с конечной целью постепенного подведения обучаемого к выполнению целевого упражнения в стандартных условиях.

Это направление связано преимущественно с реализацией упомянутого ранее принципа опережающей сложности.

Совершенствование изученных упражнений в тренажерных условиях обеспечивается возможностью многократного их повторения с минимальными физическими и психическими тратами.

Хореографическая подготовка.

Под хореографической подготовкой принято понимать систему упражнений и методов их воздействия, направленных на воспитание культуры и выразительности движений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Раздел включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной, современной.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру. Пара или группа должны работать на всех уровнях, низком среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров. Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой. Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции.

Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Пара/группа должны демонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя лицо и тело. Должна быть логическая согласованность или гармония в эмоциональном выражении между партнерами. Партнеры должны демонстрировать способность передавать настроение, играть роли или характеры в течение всего упражнения. Композиции, составленные тренерами-преподавателями по хореографии, раскрывают умение спортсменов красиво, грациозно двигаться, демонстрирую все грани акробатики.

Главные задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- обучение правильной постановке рук, ног и выработка правильной осанки;
- изучение основ классического танца у опоры, в партере;
- достижение чистоты и законченности поз и положений тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических качеств посредством хореографии.

Главные задачи хореографической подготовки на тренировочном этапе:

- дальнейшее изучение основ классического танца у опоры и на середине;
- изучение основ народного и современного танца;
- совершенствование техники выполнения хореографических элементов;
- совершенствование физических качеств посредством хореографии;
- воспитание и совершенствование музыкальности;
- воспитание выразительности и артистичности.

Главные задачи хореографической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение качества и стабильности исполнения хореографических элементов;

- совершенствование выразительности, музыкальности, артистичности.

В годичном цикле тренировки спортсменов – акробатов разного возраста и квалификации задачи хореографической подготовки изменяются в зависимости от периода. Наибольший удельный вес занятия хореографией имеют в подготовительном периоде. Главные задачи этого периода направлены на обучение новым элементам, освоение вольных упражнений, воспитание физических качеств. В соревновательном периоде спортсмены совершенствуют выученные движения, добиваясь чистоты, выразительности и стабильности. Непосредственно в период соревнований хореографические нагрузки снижаются. Однако упражнения у станка, повторение хореографических элементов из вольных упражнений остаются обязательными и в это время. В переходном периоде хореографическая подготовка остается важной составной частью системы подготовки спортсменов-акробатов и направлена на развитие физических качеств посредством хореографии, а также танцевальности и выразительности движений. В этот период тренер-преподаватель по хореографии должен много времени уделять составлению новых вольных упражнений.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.

Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Программный материал музыкально-двигательной подготовки целесообразно изучать по темам:

1) содержание и характер музыки,

2) метр,

3) ритм,

4) мелодия,

5) регистр,

6) темп,

7) музыкальная динамика,

8) музыкальная форма.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

1. Специальные теоретические занятия в сочетании с проигрыванием музыкального материала.

2. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности, которые целесообразно давать в первой или последней части тренировочного занятия.

3. Музыкальные игры - особенно целесообразны для детей младшего возраста - теоретические сведения сообщаются детям в форме объяснения игры.

4. Прослушивание и разбор музыкального произведения, обращая внимание на творчество композитора, средства музыкальной выразительности и элементы музыкальной грамоты.

Композиционно - исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Обобщающими категориями исполнительского мастерства являются: виртуозность – безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений; оригинальность – необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и соединениях, необычной манере исполнения, в музыке и связи с ней; выразительность – целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения соревновательных упражнений, способность к импровизации.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в спортивной акробатике заключается в том, что осуществляется главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Непосредственного контакта соперников нет, соревновательная борьба опосредована результатом.

Цель: достигнуть максимально возможных результатов.

Спортсмены выполняют типа акробатических упражнений: Балансовое, Динамическое и Комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

Динамические упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и ловлей.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как Балансовых, так и Динамических упражнений.

Для каждого упражнения имеются Специальные Требования (СТр).

Во всех упражнениях пара или группа должны выполнить необходимые количество и тип парно-групповых элементов в соответствии с особенностями упражнения. Во всех упражнениях индивидуальные элементы могут выполняться для набора трудности. Однако, они не обязательны. Они должны быть отобраны из таблиц трудности и быть характерными для упражнения.

Тактика содержит действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. В состав команды входят одна мужская группа, женская группа, смешанная пара, женская и мужская пара. Элементами являются: сумма баллов трех упражнений, которая и определяет место.

Тактическая подготовка включает в себя следующие элементы:

Артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания включая подбор элементов трудности. Он также включает взаимодействия между партнёрами, движением и музыкой. Артистизм отражает уникальные качества стиль Пары или группы, экспрессию и музыкальность. Это иметь способность превзойти все требования спорта, захватив внимание аудитории и судей.

Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность и неповторимость каждой пары или группы подчёркивая гимнастическим костюмом, создавая завершённость поставленной хореографии.

Судейство артистизма начинается с момента появления пары или группы на соревновательном помосте и продолжается до тех пор, пока они не покинут его после своего выступления. Выход на ковёр является частью акробатического артистизма, но он должен быть простым и без музыки.

Хореография.

Хореография определена, как структурная составляющая различных движений, как гимнастических, так и артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров.

Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов. Это требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости.

Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру.

Пара или группа должны работать на всех уровнях, низком среднем и высоком. Должно быть разнообразие шагов, перемещений и взаимодействий партнеров.

Хореография должна создавать творческую неповторимость, индивидуальность и уникальность пары или группы. Все движения должны выполняться с полной амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и модуляцией, как определено музыкой.

Подбор элементов.

Элементы трудности должны быть характерными для представляемой дисциплины. Парные, групповые и индивидуальные элементы трудности должны быть подобраны с разнообразием и оригинальностью, и демонстрировать индивидуальную неповторимость.

Начало элементов, поддержки и статические удержания, должны показывать разносторонность и многообразие в Балансовом и Комбинированном упражнениях. Разнообразие форм тела, осей вращения, количества вращений, ловлей и различных приземлений необходимо показать в Динамическом и Комбинированном упражнениях.

Музыкальное сопровождение.

Все упражнения выполняются под музыку, которая не содержит слов. Голос может использоваться как инструмент. В составе музыкальной фразы допускаются слова типа «оле». Запись музыкального сопровождения должна быть высочайшего качества и записана на компакт диске (CD).

Если по техническим причинам музыка остановилась, участники должны продолжать выполнение упражнения пока ПСБ не остановит их выступление. В этом случае

наказание за выступление без музыки не последует и время упражнения не учитывается. Если участники не начинают или остановились из-за неправильной музыки или другой технической ошибки, то ПСБ может разрешить начать упражнение заново без наказания. Если проблема не может быть немедленно исправлена, то Технический Директор с согласия ПСБ переносит выполнение упражнения в конец соревновательной сессии (потока). Если участники остановились из-за плохого качества звучания или записи музыки, что относится к обязанностям тренера, то с разрешения ПСБ допускается повторное выполнение упражнения, но со сбавкой 0.3 балла из окончательной оценки.

Не разрешается повторное исполнение упражнения, которое уже было выполнено, независимо от того, с музыкой или без.

Музыкальность и выражение .

Музыка должна быть подходящей для возраста, соревнований и способностей спортсменов.

Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции. Все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения.

Плавность упражнения не должна нарушаться прерываниями или остановками между хореографией и элементами трудности. Паузы должны быть логичными и не разрушать непрерывного течения упражнения.

Пара/группа должны демонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя лицо и тело. Должна быть логическая согласованность или гармония в эмоциональном выражении между партнерами.

Партнеры должны демонстрировать способность передавать настроение, играть роли или характеры в течение всего упражнения.

Партнерство.

Должно быть реальное взаимодействие между партнерами. Пара/группа должны быть хорошо подобраны, чтобы выдвинуть на первый план работу их партнёра (-ов), должны проявлять ясную, единую манеру, с тем, чтобы максимизировать соответствующие им внутренние чувства на протяжении всего упражнения.

Партнёры должны иметь способность выйти за пределы их собственных отношений, чтобы тронуть аудиторию и жюри.

Представление.

Пары и группы выходят на помост артистично, без музыки или хореографии, и становятся в начальную позу, которая не может включать в себя фазу построения оцениваемого элемента.

Спортсмены должны представиться зрителям и судьям, перед тем как занять начальную позу, а также снова после окончания упражнения перед тем, как покинуть ковер. Упражнение выполняется на зрителей.

Упражнение должно иметь четкое начало, середину и концовку. Концовка должна совпадать с окончанием музыки и завершаться статической позой. Финальная поза не должна завершаться оцениваемым элементом, которому требуется сход или соскок. Время продолжительности упражнения заканчивается вместе с фиксацией конечной статической позы.

Нельзя делать разметки на ковре, помогающие при выполнении упражнения.

Во время выступления не допускается какое-либо содействие со стороны тренера или физическая помощь.

Достойное спортивное поведение должно сохраняться во время нахождения на соревновательной арене.

Соревновательный костюм.

Выбор соревновательного костюма, аксессуаров и приспособлений оценивается ПСБ. Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, элегантными и дополнять артистическую часть упражнения. Костюм не должен отвлекать внимание спортсменов от выступления, вынуждая поправлять его.

Партнеры должны быть одеты в одинаковую или гармонично подобранную форму. Женщины и девушки выступают в купальниках, комбинезонах или купальниках с юбкой. Допускаются трико. Костюмы могут быть с рукавами и без, но танцевальные костюмы с узкими лямками не допускаются. Края юбки должны свисать, но не быть длиннее, чем нижний край тазовой области купальника и могут быть свободно или плотно прилегающими. Стиль юбки (контур и декорирование) свободный, но юбка должна всегда возвращаться на бедра. (Модель типа балетной «пачки» запрещается). Юбка должна быть едина с купальником. (Она не может отделяться). Мужчины и юноши могут выступать в купальниках или эластичных рубашках вместе с гимнастическими шортами или брюками. Комбинезоны также разрешены.

Разрешены тёмные цвета комбинезонов, брюк или трико, только, если по всей длине ног от бедра до лодыжки эти цвета перекрываются декоративными аппликациями или узорами светлого цвета.

Из соображения безопасности запрещается иметь свободную одежду, свисающие подвязки или дополнительные аксессуары. Все костюмы, мужские или женские, должны быть облегающими, чтобы позволить судьям как следует оценивать линии тела.

Все одежды должны быть скромными, включая использование надлежащих предметов нижнего белья. Край купальника на бедрах не должен быть выше подвздошного гребня (тазовых костей). Вырез на груди не должен опускаться ниже середины грудинной кости, а на спине ниже нижнего края лопаток. Кружева и прозрачный материал на туловище должны быть полностью на подкладке.

Запрещены провокационно - вызывающие (нескромно открытые) модели, подобие купальных костюмов, в виде профессиональной униформы (экипировки), а также дизайны использующие фоторепродукции. Участники могут выступать в обуви или без нее, которая должна быть телесного или белого цветов, чистая и в хорошем состоянии. Мужчины в месте со штанами должны одевать обувь.

Аксессуары и приспособления.

Драгоценности, включая серьги, цепочки, ожерелья, кольца, браслеты, пирсинг не разрешаются. Блестки, камни, пояса, и кружева должны быть объединены с тканью или надежно пришиты к костюму, но если они ранят участников, то ответственность несут тренеры и спортсмены.

Заколки, ленты, резинки, удерживающие волосы должны быть безопасны. Другие аксессуары (диадемы, перья, цветы) не разрешаются.

Любые рисунки на лице не допускаются. Макияж должен быть скромным и не вызывающим. Нельзя использовать грим для воплощения театрального образа (животного или человека).

Приспособления, типа поясов или подкладок для головы, облегчающие выполнение элементов, не разрешаются. Тэйпы (бинты, пластыри) и поддерживающие бандажи должны быть нейтрального цвета. Любые исключительно необходимые фиксирующие приспособления, например, в виде скобок на колене, которые не имеют нейтрального цвета, могут быть надеты без штрафа, если федерация сделает официальное заявление к Техническому Комитету для специального разрешения. Каждое нарушение наказывается ПСБ.

Тактические приемы: подбор акробатов, обладающих разными эстетически логичными ростовыми (верхние, средние, нижние) показателями, физической и технической подготовленностью; выбор музыки и составление упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей акробатов с максимальной трудностью и надбавками; сглаживание индивидуальных особенностей акробатов, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту; рациональное распределение трудных элементов в композициях и с учетом их индивидуальных возможностей; разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке; внешнее оформление выступлений – выход на площадку, построение и др.

Возраст и все измерения роста (высота от пола до грудинной впадины яремной ямки и /или высота от пола до макушки головы), регистрируются и подписываются. Верховное Жюри определяет, какие спортсмены получают сбавку за разницу в росте. Сбавку 0.5 балла из окончательной оценки выполняет ПСБ, если рост более низкого партнера меньше одного сантиметра (1 см) над грудинной впадиной (яремной ямкой) следующего по росту партнера, но не ниже её, а сбавка 1.0 балл, если ниже данной метки.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – одна из сторон тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Достигается эта цель посредством создания необходимых психических состояний в определенных ситуациях спортивной тренировки и соревнованиях. Конкретной задачей этого процесса является формирование психической готовности спортсмена: к тренировочному процессу, к соревнованиям и к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу.

Стабильные результаты в современном спорте могут быть достигнуты только при условии многолетней систематической тренировки, соблюдении жизненного и спортивного режима. К этому спортсмен должен быть психологически подготовлен и иметь:

1) положительную мотивацию к тренировочному процессу:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование установки на достижение успеха;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- развитие традиций команды;

- принятие коллективных решений;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- особенности личности тренера.

2) отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса:

- спортивный характер;
- отношение к спортивной жизни вообще;
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке;
- отношение к своим возможностям восстановления;
- отношение к возможным нервно - психическим перенапряжениям;
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий;
- отношение к спортивному режиму;
- отношение к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой. Непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием называется специальной психологической подготовкой. Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводится специальные мероприятия, цель которых – коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми, в частности, обусловлена успешность и стабильность выступлений, на адаптацию к экстремальным соревновательным условиям.

Через изменения системы отношений в тренировочном процессе формируется спортивный характер. Но, по-настоящему проверяется и закрепляется он в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными и др.

В целенаправленной психологической подготовке тренер-преподаватель, психолог используют комплекс психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий: беседы, лекции направленные на психологическое образование спортсменов (объяснение особенностей психических состояний в спорте, обучение специфическим ритуалам, приемам, поведенческим актам). Главным методом воздействия на сознание спортсмена в этих случаях является убеждение, косвенное внушение.

Специальная психологическая подготовка.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению. Состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

- уверенность в своих силах;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость;
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев:

- сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования;
- правильное определение и формулировка соревновательной цели;
- формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- вероятностное программирование соревновательной деятельности;
- саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний;
- сохранение и восстановление нервно - психической свежести.

Реализация совокупности звеньев психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой большую по объему организационную работу, предполагающую появление свободного времени у спортсменов (в связи со снижением объема тренировочной нагрузки перед соревнованиями) и одновременно нарастание психологического напряжения. Возникает задача – продуманно, целесообразно заполнить свободное время спортсменов культурно - массовыми, общественными и другими мероприятиями с целью создания у них отношения к предстоящему соревнованию как к празднику, где они смогут показать свою готовность, силу воли и спортивное мужество.

Спортивная акробатика – это технико – эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности парно-групповой акробатики, с другой — психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от акробатов высоких результатов.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят показательные выступления тренировочные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов – педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

В распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Теоретическая подготовка – направлена на формирование специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной акробатике. Осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов подготовки. В соответствии с общей направленностью в группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки. Методы – беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и др. Может осуществляться лекционно в ходе практических занятий и самостоятельно.

Годовой тематический план теоретических занятий

№	Содержание занятий	НП		ТГ		ГССМ	ГВСМ
		До года	Свыше года	До двух	Свыше двух	весь период	весь период
	Общее количество часов	**6**	**9**	**9**	**13**	**15**	**23**
1.	Физическая культура и спорт в РФ (понятие, роль и значение в жизни общества; концепция развития фк и с в РФ, олимпийское движение, ЕВСК).	**1**	**1**				
2.	Краткий обзор развития и состояния спортивной акробатики (зарождения вида спорта, состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом, участие и достижения российских	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**4**

	спортсменов на международных соревнованиях).						
3.	Краткие сведения о строении и развитии организма человека (строение и функции организма - органы, системы; ОДА; влияние систематических занятий на организм).			**1**	**1**	**1**	**1**
4.	Акробатика как средство формирования здорового образа жизни (задачи и особенности акробатики, роль, влияние на развитие физических и творческих способностей и др.).	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	
5.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов (понятие, значение, рекомендации; гигиена труда, отдыха, занятий; личная гигиена; обмен веществ, энегрозатраты при нагрузках, усвоение пищи и калорийность).	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
6.	Врачебный контроль,самоконтроль и меры предупреждения травматизма (значение, содержание, показатели физического развития, функциональные показатели, их регистрация и оценка; дневник контроля, обеспечение безопасности на занятиях; оказание первой доврачебной помощи, виды и разновидности).	**1**		**1**	**1**	**1**	**3**
7.	Основы обучения и тренировки в акробатике (основные понятия, задачи, средства, этапы, методы обучения; основы техники и тактики; ошибки, предупреждение и исправление).	**1**	**1**		**1**	**2**	**2**
8.	Физическая подготовка и ее роль в спортивной подготовке (понятие, методика развития двигательных качеств; правила построения и проведения комплексов по физической подготовке).			**1**	**1**	**1**	**2**
9.	Техническая, тактическая подготовка (принципы, этапы, методы обучения, основы техники и тактики, ошибки,		**1**	**1**	**1**	**1**	**2**

	предупреждение и исправление).						
10.	Психологическая подготовка и воспитание личности (значение, задачи, виды; характеристика видов предстартовых состояний; методика формирования состояния боевой готовности и преодоление неблагоприятных состояний, идеомоторная тренировка, морально-волевая подготовка).		**1**		**1**	**1**	**2**
11.	Планирование, учет и контроль подготовки (виды планирования, виды контроля, периодизация спортивной тренировки, нагрузка и отдых)				**1**	**1**	**2**
12.	Организация и проведение соревнований, правила соревнований (значение, виды соревнований, классификация сбавок, типичные ошибки при исполнении упражнений; изучение правил, судейская коллегия, учет результатов).		**1**	**1**	**1**	**1**	**2**
13.	Терминология (значение, роль, принципы; правила и формы записи упражнений).			**1**	**1**	**1**	**1**
14.	Оборудование и инвентарь для занятий (гимнастические залы, требования, снаряды и расположения в зале, правила поведения в спортивном зале, выбор спортивного инвентаря).		**1**		**1**	**1**	**1**

Программный материал для практических занятий разрабатывается на основе годового тренировочного плана, представленного в таблице

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
		6 ч.	9 ч.	9 ч.	14 ч.	14 ч.	20 ч.	20 ч.	20 ч.	28 ч.	32 ч.
1.	**Физическая**	**222**	**323**	**323**	**401**	**401**	**531**	**498**	**456**	**509**	**500**
	ОФП	116	164	164	190	190	240	198	156	218	200
	СФП	106	159	159	211	211	291	300	300	291	300
2.	**Техническая**	**78**	**122**	**122**	**283**	**283**	**447**	**469**	**501**	**831**	**998**
3.	**Тактическая подготовка**	**-**	**-**	**-**	**7**	**7**	**10**	**10**	**10**	**14**	**21**
	Теоретическая подготовка	**6**	**9**	**9**	**9**	**9**	**13**	**13**	**13**	**15**	**23**
	Психологическая подготовка	**-**	**-**	**-**	**6**	**6**	**8**	**8**	**8**	**15**	**22**
4.	**Участие в соревнованиях**	**6**	**14**	**14**	**16**	**16**	**22**	**28**	**34**	**46**	**64**
	Инструкторская и судейская практика	**-**	**-**	**-**	**6**	**6**	**9**	**14**	**18**	**26**	**36**
	Контрольно-переводные нормативы	**по плану тренера-преподавателя**									
	Восстановительные мероприятия	**по плану тренера-преподавателя**									
	Итого (52 недели)	**312**	**468**	**468**	**728**	**728**	**1040**	**1040**	**1040**	**1456**	**1664**

Содержание работы по этапам подготовки

Этап начальной подготовки.

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В 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. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

Учебная программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

Тренировочные занятия проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 часа. В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, начальная техническая и хореографическая подготовка.

Цель – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.

- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

- Специальная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

- Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

- Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

- Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.

- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному

виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

1.Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров, прыжки в длину с места и разбега

- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики», « Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

2. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, разновидности «мостов», шпагаты, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух нога, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов)

- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку);

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

3. Техническая подготовка:

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;

- перекаты вперед, назад, в стороны;

- кувырок в группировке вперед и назад;

- стойка на лопатках с опорой руками;

- равновесие на оной ноге (ласточка).

- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

- стойка на голове и руках;

- переворот в сторону (колесо).

Соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках;

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги;

- «мост»;

- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках;

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;

- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

3.3 Изучение и совершенствование упражнений 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Обязательное участие в школьных соревнованиях. Выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

Годовой план-график для групп НП-1

на 52 недели (из расчета 6 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	**6**
Общая физическая подготовка	10	12	10	13	9	10	12	12	10	10	-	8	**116**
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	8	9	10	10	10	10	-	9	**106**
Техническая подготовка	7	8	7	8	5	6	8	8	7	7	-	7	**78**
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	-	2	2	-	-	-	-	**6**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												

Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												
Всего:	28	31	28	33	22	26	32	33	27	28	-	24	**312**

Годовой план-график для групп НП-2 и НП-3 годов обучения

на 52 недели (из расчета 9 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	**9**
Общая физическая подготовка	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15	**164**
Специальная физическая подготовка	18	21	18	17	6	12	16	19	13	21	-	4	**159**
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	11	**122**
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Участие в соревнованиях	-	-	-	4	-	-	2	2	-	-	-	-	**14**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	**-**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												
Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												
Всего:	45	48	45	48	33	39	45	48	39	48	-	30	**468**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

На этапе начальной спортивной специализации разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) в группах 1-2-го годов обучения входят в содержание всех частей урока. На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и СДП, что связано с возрастающими

требованиями к уровню, развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП).

Учебный материал ОФП и СФП в группах 3-5-го годов обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока.

Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СДП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движении.

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

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

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

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

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

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

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

физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов. На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание

подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры).

Тренировочные занятия в группах приобретают индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа.

Цель – создать надежную базу двигательных умений и навыков, осуществить плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам.

- То же, что и на предыдущем этапе.
- Определение вида спортивной акробатики.
- Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
- Совершенствование специальной физической подготовленности, специально-двигательной подготовки (координации, балансирования).
- Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок, дальнейшее достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки.
- Базовая техническая подготовка – повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, освоение базовых и более сложных элементов. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение более сложных и рискованных элементов и соединений.
- Базовая хореографическая подготовка – знание специфических терминов, освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях, повышение качества исполнения всех танцевальных форм.
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
- Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
- Выполнение массовых спортивных разрядов на соревнованиях школьного, городского уровня. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

<u>1.Общая физическая подготовка:</u>

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),

- подвижные игры, с элементами спортивных игр, упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

2.Специальная физическая подготовка:

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

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

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги, повороты в стойке на руках на 180, 360, удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720 - прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись;

- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий).

3.Техническая подготовка:

3.1 Хореография.

3.2 Акробатические упражнения:

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

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

- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;

- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;

- стойка на руках и кувырок вперед.

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;

- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;

- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;

- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;

- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;

- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;

- соединение из пяти-шести элементов;

- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;

- поворот вперед на одну и две ноги;

- сальто вперед с мостика или трамплина;

- то же в переход на рондат.

Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать; рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

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

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

Годовой план-график для групп ТГ-1 и ТГ-2 годов обучения

на 52 недели (из расчета 14 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	**9**
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19	-	18	**190**
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	-	20	**211**
Техническая подготовка	26	28	17	36	16	23	19	36	29	35	-	18	**283**
Тактическая подготовка	-	2	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	**7**
Психологическая подготовка	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	**6**
Участие в соревнованиях	-	-	-	4	-	-	4	4	4	-	-	-	**16**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	**6**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												
Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												

Всего:	66	67	56	77	56	63	63	77	73	74	-	56	**728**

Годовой план-график для групп ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 годов обучения

на 52 недели (из расчета 20 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	3	**13**
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	-	20	**240**
	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	18	**198**
	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	14	**156**
Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	-	21	**291**
	30	27	27	27	27	27	27	27	27	27	-	27	**300**
Техническая подготовка	42	44	36	43	27	33	42	54	36	54	-	36	**447**
	43	48	43	44	31	43	39	54	34	58	-	32	**469**
	45	52	38	54	35	35	42	62	40	62	-	36	**501**
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	**10**
Психологическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	**8**
Участие в соревнованиях	-	-	6	6	-	6	-	-	4	-	-	-	**22**
	-	-	3	7	-	-	7	4	7	-	-	-	**28**
	-	-	6	8	-	6	8	-	6	-	-	-	**34**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	-	-	-	-	4	-	-	-	**9**
	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	-	-	**14**
	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-	**18**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												
Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												
Всего:	95	95	95	105	80	90	95	105	95	105	-	80	**1040**

Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Данный этап, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой органов и систем организма. На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. иметь 2-3 дня при двухразовых тренировках.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации. Частыми являются тренировочные сборы. Соревновательная практика увеличивается до 6-8 значительных соревнований в год.

Цель – выполнение высоких нормативов, достижение высоких результатов.

- Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
- Периодическое достижение высокого уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок, троекратно превосходящих соревновательные нагрузки.
- Совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.
- Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).
- Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям.
- Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.
- Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности.

1. Общая физическая подготовка.

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий:

- общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту;

- плавание без учета времени;

- подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

2. Специальная физическая подготовка

- стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой);

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением;

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

- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

3. Техническая подготовка.

3.1 Хореография

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

Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

Программа КМС. Норматив 26,4 балла выполняют три произвольных упражнения, выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения.

Программа МС Норматив 27,0 баллов выполняют три произвольных упражнения, выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

Группа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения.

Программа МС. Норматив 27,0 баллов по произвольной программе многоборья (балансовое, темповое и комбинированное) упражнения.

Годовой план-график для групп ГССМ на 52 недели (из расчета 28 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	1	**15**
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	18	**218**
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	-	31	**291**
Техническая подготовка	101	74	57	69	63	72	71	105	60	98	-	60	**831**

Тактическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	1	**14**
Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	1	**15**
Участие в соревнованиях	-	-	10	10	-	6	10	-	10	-	-	-	**46**
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	-	6	10	-	-	-	-	-	**26**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												
Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												
Всего:	154	126	119	140	112	133	140	154	119	147	-	112	**1456**

Группа высшего спортивного мастерства.

Программа МС и МСМК. Норматив 27,0 баллов по произвольной программе многоборья (балансовое, темповое и комбинированное) упражнения.

Годовой план-график для групп ГВСМ на 52 недели (из расчета 32 ч/нед.)

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	всего
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	3	**23**
Общая физическая подготовка	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	18	**200**
Специальная физическая подготовка	30	27	27	27	27	27	27	27	27	27	-	27	**300**
Техническая подготовка	97	102	93	77	77	101	90	100	87	120	-	54	**998**
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	**21**
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	**22**
Участие в	-	-	18	16	-	-	15	-	15	-	-	-	**64**

соревнованиях													
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	-		9	-	9	-	-	-	**36**
Контрольно-переводные нормативы	по плану тренера-преподавателя												
Восстановительные мероприятия	по плану тренера-преподавателя												
Всего:	153	153	162	162	128	152	165	151	162	171	-	105	**1664**

3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности парно-групповой акробатики, с другой — психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от акробатов высоких результатов.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решает задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-

психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов 96 торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом.

План-схема психологической подготовки

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный.	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания.
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе.	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.

	Овладение приемами само-регуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию; • подчинение самоприказу; • успокаивающая и активизирующая разминка; • дыхательные упражнения; • идеомоторная тренировка; • психорегулирующая тренировка; • успокаивающий и активизирующий самомассаж.	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и памяти.	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготови-тельный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий.	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний.	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу.	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований.
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки.
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений.	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий.
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности.
	Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

3.8. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Восстановление – это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Успешное решение задач в тренировочном процессе подготовки спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов

восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не

только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий, организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.9. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении иего неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг- контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Антидопинговое обеспечение - проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

№ п/п	Наименование тем

1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

3.10. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая акробатов старших разрядов к организации тренировочных занятий с младшими обучающимися.

Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования для начинающих.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		ТГ	ГССМ	ГВСМ
1.	Овладение принятой терминологией.	+	+	+
2.	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, акробатике.	+		
3.	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.	+	+	+
4.	Оказывать помощь акробатам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе.	+	+	+
5.	Овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.	+	+	+
6.	Знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.	+	+	+
7.	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря.		+	+
8.	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований.	+	+	+
9.	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов.	+		
10.	Умение регистрировать спортивные результаты тестирования.	+	+	+
11.	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».		+	+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в спортивной акробатике необходим правильный подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по типу характера, а также прочная основа двигательного потенциала, эстетическое соединение элементов трудности, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обуславливающие артистизм, эмоциональность и выразительность выполнения упражнений.

Критерии отбора акробатов: обирать мальчиков и девочек обладающих красивой и пропорциональной фигурой, как высокого (нижние), среднего (средние), так и низкого роста (верхние), и имеющих природную гибкость и хорошую координацию.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития того или иного физического качества

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

Показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность.

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Учитывая данные таблицы, можно сказать, что существует зависимость уровней влияния развития физических качеств, телосложения на результативность. На результативность в большей степени влияют физические качества (координация, гибкость, равновесие (вестибулярная устойчивость, скоростные способности).

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная акробатика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

4.2.4.2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

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

4.3. ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

виды контроля	**содержание**	**сроки**
Входящий контроль	тестирование по ОФП и СФП	сентябрь
Тематический контроль	психодиагностика	январь-февраль
Текущий контроль	тестирование по ОФП и СФП тестирование ТП	январь во время соревнований
Периодический контроль	медосмотр плановый перед соревнованиями	каждые 6 месяцев перед каждыми соревнованиями
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	апрель – май
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

4.3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика и приведены в таблицах.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

для зачисления в группы 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	Подтягивание из виса на

	перекладине (не менее 2 раз)	перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на тренировочном этапе спортивной специализации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

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)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое	Обязательная техническая программа	

мастерство	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

Спортивный разряд	Спортивное звание Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	**Упражнения**	**Этапы подготовки**			
		НП	**ТГ**	**ГССМ**	**ГВСМ**
1.	Бросок набивного мяча 2 кг (см)	*	*	*	*
2.	Челночный бег 3*10 (сек)	*			
3.	Прыжок в длину с места (см)	*	*	*	*
4.	Прыжок вверх с места (см)	*	*	*	*
5.	Подтягивание из виса (количество раз)	*	*	*	*
6.	Мост (см) (3 сек)	*	*	*	*
7.	Подъем туловища лежа на спине (количество раз) (30 сек)		*	*	*
8.	Наклон вперед (см)		*	*	*
9.	Угол на гимнастической стенке (сек)		*	*	*
10.	«Крокодил» (3 сек)		*	*	*
11.	Норма по выбору (одно упражнение из 3-х вариантов): = шпагаты = медленные перевороты = стойка на руках		*	*	*
	Переводной балл	**18**	**30**	**30**	**30**

*Примечание: За некачественное выполнение упражнения производить сбавки незначительные нарушения – 0,5 баллов, значительные (грубые) - 1 балл.

Описание упражнений

- **бросок набивного мяча 2 кг (см).** Испытуемый садится перед линией ноги врозь. Мяч в руках отводится за головы и выполняется бросок вперёд. Измеряется бросок от линии до падения мяча. Результаты регистрируются в сантиметрах. Разрешается три попытки.

- **челночный бег 3х10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает перед линией, ноги параллельно, принимает и.п., махом рук и толчок двумя ногами, совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в см.

- **прыжок вверх с места (выпрыгивание)** выполняется толчком двух ног от пола. На стену заранее нанести шкалу по высоте в см. Каждый спортсмен перед выполнением прыжка подходит к стене с вытянутой рукой вверх, с мелом в руках, отмечает высоту. Затем выполняет прыжок с двух ног с вытянутой вверх рукой, отмечает новую высоту. Разница высот и будет оцениваться по бальной шкале.

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **мост.** Упражнение выполняется из положения лежа на спине (для групп начальной подготовки) и из положения основной стойки, наклоном назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу; Держать 3 сек.

- **подъем туловища** выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером;

- **наклон вперед** выполняется на скамейке из положения основной стойки, руки вверх, необходимо опустить руки ниже уровня скамейки и измерить расстояние в см;

- *угол в упоре на брусьях выполняется на брусьях, руки прямые, ноги*

прямые, носки натянуты. Фиксируется время удержания.

- **«крокодил»** выполнить горизонтальный упор на руках на полу, ведущая рука упором в большой таз, подъем прямых ног до горизонтали. Держать 3 сек.

- норма по выбору из 3-х вариантов:

1. Шпагаты:

3 балла - один шпагат на одну ногу;

4 балла - два шпагата (пр. и лев. нога)

5 баллов - три шпагата (пр., лев. нога, поперечный)

Шпагат выполняется по прямой линии на полу до полного касания поочередно правым и левым бедром пола.

2. Медленные перевороты

3 балла - наклон вперед, ладонями достать пол, наклоном назад «мост» и встать

4 балла - то же, что на «3» и перекидка вперед на две ноги

5 баллов - то же, что на «3» и «4», затем поворот кругом и перекидка назад на две.

3. Стойка на руках

3 балла - стойка на руках махом - обозначить кувырок вперед в упор присев.

4 балла - стойка на руках махом – обозначить кувырок вперед в угол, ноги врозь. Держать 2 секунды

5 баллов - «спичаг» ноги врозь, соединить ноги, кувырок вперед в угол,

ноги врозь. Держать 2 секунды.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке (мальчики и девочки 7-9 лет)

Упражнения	оценка	девочки			мальчики		
		6 - 7 лет	8 лет	9 лет	6 - 7 лет	8 лет	9 лет
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	181 и больше	211 и больше	241 и больше	276 и больше	306 и больше	336 и больше
	4	151 – 180	181 – 210	211 – 240	226 – 275	254 – 305	284 – 335
	3	121 – 150	151 – 180	181 - 210	176 – 225	204 – 253	234 - 283
	2	91 – 120	121 – 150	150 – 180	126 – 175	156 – 203	184 – 233
	1	90 и меньше	120 и меньше	149 и меньше	125 и меньше	155 и меньше	183 и меньше
Челночный бег 3х10 м (сек)	5	9,1 – 9,4	8,5 – 9,0	8,2 и меньше	9,0 – 9,5	8,4 – 8,9	8,0 и меньше
	4	9,5 – 9,7	9,1 – 9,4	8,3 – 8,8	9,6 – 10,1	9,0 – 9,5	8,1 – 8,6
	3	9,8 – 10,0	9,5 – 9,7	8,9 – 9,4	10,2 – 10,7	9,6 – 10,1	8,7 – 9,2
	2	10,1 – 10,3	9,8 – 10,0	9,5 - 9,0	10,8 – 11,3	10,2 – 10,7	9,3 – 9,8
	1	10,4 и больше	10,1 и больше	9,6 и больше	11,4 и больше	10,8 и больше	9,9 и больше
Прыжки в длину с места (см)	5	126-135	136-145	146-155	136 и больше	146 и больше	156 и больше
	4	116-125	126-135	136-145	125-135	135-145	145-155
	3	106-115	116-125	126-135	115-124	125-134	135-144
	2	96-105	106-115	116-125	105-114	115-124	125-134
	1	86-95	96-105	106-115	104 и меньше	114 и меньше	124 и меньше
Прыжки вверх с места	5	23 – 26	27 – 30	35 и больше	28 – 30	32 – 36	40 и больше
	4	22 – 20	23 – 26	30 – 34	27 – 22	25 – 31	35 – 39

(см)							
	3	19 -17	22 – 20	25 – 29	21 – 16	24 – 20	38 – 34
	2	16 – 15	19 – 17	22 – 24	15 -10	19 – 15	25 - 29
	1	14 и меньше	16 - 15	21 и меньше	9 и меньше	14 - 10	24 и меньше
Подтягивание из виса (кол-во раз)	**5**	4	4	4	4	4	5
	4	3	2	2	2	2	3
	3	2	2	2	2	2	3
	2	1	1	1	1	1	2
	1	1	0	0	0	0	1

Нормативы по общей и специальной физической подготовке (девочки – девушки 10-15 лет)

Упражнения	**оценка**	**Возрастные группы, количество лет**					
		10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 лет**	**15 лет и старше**
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	**5**	271 и больше	301 и больше	361 и больше	391 и больше	431 и больше	461 и больше
	4	241 – 270	271 – 300	321 – 360	351 – 390	401 – 430	431 - 460
	3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	401 - 430
	2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	371 - 400
	1	180 и меньше	210 и меньше	240 и меньше	270 и меньше	340 и меньше	370 и меньше
Челночный бег 3х10 м (сек)	**5**	8,0 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,1 и меньше	6,9 и меньше	6,7 и меньше
	4	8,1 – 8,6	7,8 – 8,2	7,6 – 8,0	7,2 – 7,7	7,0 – 7,5	6,8 – 7,2
	3	8,7 – 9,2	8,3 – 8,7	8,1 – 8,5	7,8 – 8,3	7,6 – 8,1	7,3 – 7,7
	2	9,3 – 9,8	8,8 – 9,2	8,6 – 9,0	8,4 – 8,9	8,2 – 8,7	7,8 – 8,2
	1	9,9 и больше	9,3 и больше	9,1 и больше	9,0 и больше	8,8 и больше	8,3 и больше

Прыжки в длину с места (см)	**5**	156 и больше	166 и больше	176 и больше	191 и больше	206 и больше	216 и больше
	4	146-155	156-165	166-175	181-190	196-205	206-215
	3	136-145	146-155	156-165	171-180	186-195	196-205
	2	126-135	136-145	146-155	161-170	176-185	186-195
	1	125 и меньше	126 и меньше	136 и меньше	160 и меньше	175 и меньше	185 и меньше
Прыжки вверх с места (см)	**5**	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
	4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
	3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
	2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
	1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
Подтягивание из виса на руках (кол-во раз)	**5**	5 и больше	5 и больше	6 и больше	6 и больше	7 и больше	7 и больше
	4	4	4	5	5	6	6
	3	3	3	4	4	5	5
	2	2	2	3	3	4	4
	1	1	1	1 - 2	1 - 2	2 - 3	3

Нормативы по общей и специальной физической подготовке (мальчики – юноши 10-15 лет)

Упражнения	оценка	Возрастные группы, количество лет					
		10 лет	**11 лет**	**12 лет**	**13 лет**	**14 лет**	**15 лет и старше**
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	**5**	366 и больше	396 и больше	436 и больше	486 и больше	536 и больше	566 и больше
	4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	516 – 565
	3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	465 – 515
	2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	356 – 464
	1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше	335 и меньше	385 и меньше	355 и меньше
Челночный бег 3х10 м (сек)	**5**	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
	4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
	3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 – 7,6
	2	9,0 – 9,5	8,6 – 9,2	8,4 – 8,8	8,1 – 8,5	7,9– 8,3	7,7 – 8,1
	1	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше	8,6 и больше	8,4 и больше	8,2 и больше
Прыжки в длину с места (см)	**5**	171 и больше	181 и больше	196 и больше	211 и больше	221 и больше	236 и больше
	4	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
	3	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
	2	126-140	136-150	151-165	166-180	176-190	191-205
	1	125 и меньше	135 и меньше	150 и меньше	165 и меньше	175 и меньше	190 и меньше
Прыжки вверх с места	**5**	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
	4	37 - 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 - 66

(см)	**3**	31 – 36	37 – 42	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
	2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
	1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
Подтягивание из виса на руках (кол-во раз)	**5**	6 и больше	6 и больше	7 и больше	7 и больше	8 и больше	8 и больше
	4	5	5	6	6	7	7
	3	4	4	5	5	6	6
	2	3	3	4	4	5	5
	1	2	2	2 - 3	3	3 - 4	3 - 4

Упражнения	**Оценка**	**Мальчики**	**Девочки**
Мост (см) (3 сек)	5	30 см и меньше	20 см и меньше
	4	31 – 40см	21 - 30 см
	3	41 - 50 см	31 - 40 см
	2	51 - 60 см	41 - 50 см
	1	60 см и больше	50 см и больше
Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	5	26 и больше	21 и больше
	4	21 - 25	15 - 20
	3	16 - 20	10 - 14
	2	10 - 15	9 - 5
	1	9 и меньше	4 и меньше
Наклон (см)	5	16 см и больше	
	4	10-15см	
	3	5-9 см	

	2	1-4 см	
	1	0 и меньше	
Угол на гимнастической лестнице (сек)	5	15	10
	4	10	8
	3	5	5
	2	3	3
	1	1	1
Крокодил (3 сек)	5	тело прямое, ноги до горизонтали, носки натянуты	
	4	тело прямое, ноги ниже горизонтали, плечи опущены	
	3	тело согнуто на 150 град	

4.4.1. Методические рекомендации по организации тестирования .

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы спортсмены могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. На каждой стадии судья оценивает по 5 – ти бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП. Тестирование осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности акробатов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1) контрольные упражнения должны быть доступны для всех акробатов одного возраста;

2) контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3) контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4) в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

5) если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с акробатом и самостоятельной подготовки спортсмена.

4.4.2. Методические рекомендации по организации медико-биологического обследования

Все поступающие в школу дети представляют справку от врача-педиатра поликлиники о допуске к занятиям.

В дальнейшем все спортсмены проходят медицинское обследование:

- 1 раз в год - группы начальной подготовки 2 и 3 годов обучения;
- 2 раза в год - тренировочные группы начиная с 1-го года обучения;
- повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце тренировочных сборов и перед соревнованиями;
- особого внимания требуют акробаты, перенесшие травмы и заболевания, которые должны пройти обследование и получить заключение врача.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Формы медико-биологического обследования.

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение лектрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.

Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Акробатика: учебник для ИФК / под ред. В.П.Коркина - М: Физкультура и спорт, 1981г.

2. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г.

3. В.Ю.Сосина. Хореография в гимнастике, учебное пособие, Киев, 2009г.

4. В.Н.Болобан. Обучение в спортивной акробатике, Киев: Здоровье, 1986г.

5. Ю.К.Николаев. Сложные акробатические прыжки - М: Физкультура и спорт, 1988г.

6. Н.А.Бернштейн. О ловкости и ее развитии, 1991г.

7. В.П.Коркин. Спортивная акробатика, 1981 г.

8. В.М.Запашный. Вольтижная акробатика, 1966 г.

9. В.П.Филин. Основы юношеского спорта, 1980 г.

10. В.М.Зациорский. Основы спортивной метрологии, 1982 г.

11. А.А.Исаев. Творчество тренера, 1982 г.

12. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Теория и методика физического воспитания и спорта, Москва, 2002 г.

13. В.А.Рогозкин, Биохимическая диагностика в спорте, Москва, 1988.

14. Л.Н.Акимова, Психология спорта, Одесса, 2004 г.

15. С.В. Кожевников. Акробатика. – М.: Искусство, 1984

16. Ю.К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

17. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

http://www.minsport.gov.ru/

2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России.

http://www.acrobatica-russia.ru/

3. Материалы и советы по организации тренировочного процесса.

Электронный ресурс. URL: http://www.magma-team.ru

4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности

спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс.

URL: http://spo.1september.ru

5. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс.

URL: http://www.audit-it.ru

6. Психофизиологические особенности представителей различных

видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный

ресурс. URL: http://www.dissercat.com

7. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс.

URL:http://psysports.ru

8. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И.

http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr

9. Методические рекомендации по организации спортивной

подготовки в российской федерации. Электронный ресурс.

URL:http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp..

12. Общие правила профилактики спортивного травматизма.

Электронный ресурс. URL: http://www.sportmedicine.ru/genruls.php

13. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru

14. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

15. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

16. Международный олимпийский комитет - www.olvmpic.org

17. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-port/priznanie-vidov-spor/

18. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017г.г. - ww.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

19. Федерация спортивной акробатики России - http://acrobatica-russia.ru/

20.. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu. ru/

21. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Настоящим стандартом установлены требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.