

Комитет по физической культуре и спорту
Администрации г. Волгограда

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва №10

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по спортивной акробатике
для обучающихся (6 – 15 лет)
срок реализации 7 лет**

Разработана:
Татаренко О.А., Дубцова Т.Н., Горячева Н.Л.
Коноваленко В.Ю., Хайрутдинов Р.Р.,
Коноваленко Д.А.

Утверждена на заседании педагогического
Совета СДЮШОР №10.
Протокол № 2 от 04.04 2015 г.
 Н.С.Савостина



г. Волгоград

1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Характеристика спортивной акробатике как вида спорта	3
1.2	Цель программы	5
1.3.	Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения	5
1.4.	Ожидаемые результаты программы	7
2.	Нормативная часть	9
2.1	Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости групп, требования к уровню подготовки	9
2.2	Максимальный объем тренировочной нагрузки	10
2.3.	Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.	11
2.4.	Примерные годовые планы-графики распределения учебных часов	12
2.5.	Учебно-тематическое планирование	16
2.6.	Показатели соревновательной деятельности	23
2.7.	Необходимое спортивное оборудование и спортивный инвентарь	23
3.	Учебный материал	24
3.1.	Начальная подготовка	24
3.2.	Учебно-тренировочный этап	26
4.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	31
5.	Медико-биологический контроль	33
6.	Восстановительные мероприятия	34
7.	Инструкторская и судейская практика	35
8.	Организационно-методические указания	35
9.	Система контроля	38
9.1.	Контрольные нормативы	39
10.	Информационное обеспечение программы	47

1. Пояснительная записка

1.1 Характеристика спортивной акробатики как вида спорта.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных

спортсменов различных специализаций приобретает всё более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки. Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны. Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимает спортивная акробатика.

Предпрофессиональная учебная программа по спортивной акробатике составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительным предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам(утв.приказом Минспорта РФ 12.09.13.№ 730), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, учитывает федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной акробатике (Приказ Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220), а также на основе учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР – 1991г. (Е.А.Анцупов, Г.С.Филимонова) и правил соревнований по спортивной акробатике (2012-2016гг.).

Новизна программы состоит в том, что в ней впервые разработаны рациональные формы организации двигательных режимов в сочетании с реабилитационными мероприятиями. Программа расширена и предусматривает занятия спортивной акробатикой с 6 лет.

Актуальность программы. Спортивная акробатика в настоящее время развивается в соответствии с присущими спорту высших достижений общими закономерностями и стремительно прогрессирует. Основными тенденциями ее развития стали резкая интенсификация соревновательной деятельности напряженности тренировочного процесса, повышение сложности соревновательных программ, стремление к предельной реализации индивидуальных возможностей акробатов, ранняя специализация с ориентацией на

достижение особо одаренными спортсменами высоких результатов в юном возрасте. В связи с этим, появилась необходимость в создании условий для самореализации личности ребенка в данном виде спорта.

Педагогическая целесообразность программы объясняется ее доступностью и результативностью. Представленные в программе средства, наиболее действенны для тех детей, на которых она рассчитана. Успешное усвоение детьми программного материала на каждом этапе предусматривает последующее выполнение разрядных нормативов.

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники акробатических упражнений и правилах судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Программа включает практический и теоретический разделы и содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации, и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки акробатов.

1.2 Цель программы

Гармоническое развитие физических и духовных сил подрастающего поколения и подготовка спортивных резервов в акробатике для перехода на программы спортивной подготовки.

Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда **задач**:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
2. Овладение обучающимися основами техники современной акробатики, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
3. Приобретение обучающимися необходимых теоретических акробатических элементов, организации тренировок.

Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных акробатов.

Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

1.3 Структура многолетней подготовки и задачи по этапам обучения

Сроки реализации учебной программы – 10 лет, которые делятся на три этапа. При этом продолжительность периодов является ориентировочной – она определяется не временем, а достигнутыми результатами, которые определяются в процессе соревнований.

На этапе **предварительной подготовки** (группы начальной подготовки 1 – 2 годов обучения) реализуются задачи:

- укрепление здоровья и физического развития учащихся;
- развитие необходимых двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие;
- ознакомление с основами гимнастической школы движений;
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой, воспитание спортивного характера.

На этапе **начальной спортивной специализации** (учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения) решаются задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение обучающимися основами техники современной акробатики, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний акробатических элементов, организации тренировок;
- развитие двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной подготовки юных акробатов.

На этапе **углубленной тренировки в избранном виде акробатики** (учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения) решаются следующие задачи:

- всестороннее развитие и совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики;
- повышение уровня функциональной подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний;
- освоение теоретического раздела программы.

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

Подготовительный период делится на два этапа.

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

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

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

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

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

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

1.4 Ожидаемые результаты программы.

По окончании начального этапа подготовки:

Воспитанник будет знать:

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике основных элементов акробатики.
6. Основные правила проведения соревнований по спортивной акробатике. Права и обязанности участников соревнований

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Использовать самостраховку при выполнении акробатических элементов.
3. Выполнять акробатические упражнения в равновесии.
4. Выполнять вращательные акробатические упражнения.
5. Выполнять общефизические упражнения.
6. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании учебно-тренировочного этапа начальной специализации
1-2 года обучения:

Воспитанник будет знать:

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития спортивной акробатики как вида спорта.
3. Основы техники акробатических упражнений.
4. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
5. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
6. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
7. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях греко-римской борьбой.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, порядок проведения.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить разминку с группой.
2. Выполнять связки из нескольких акробатических элементов.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

По окончании учебно-тренировочного этапа углубленной тренировки 3-5 год обучения:

Воспитанник будет знать.

1. Раны, травмы, кровотечения и их разновидности.
2. Методы профилактики заболевания СПИД.
3. Лучших акробатов страны и мира.
4. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний.
5. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.
6. Понятие спортивной формы, методы ее диагностики.
7. Технику парно-групповых элементов (балансовых и вольтижных).
8. Документы соревновательной деятельности (заявка, протоколы). Техника судейства.

Воспитанник будет уметь.

1. Оказывать доврачебную помощь при травмах, повреждениях.
2. Выдерживать большой объем тренировочной и соревновательной нагрузки.
3. Психологически настраиваться на ответственные соревнования.
4. Выполнять отдельные функции судейства соревнований.
5. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов III, II, I спортивных разрядов, кандидата в мастера спорта.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Контролировать проявление эмоций в стрессовых ситуациях.
2. Ставить локальные цели и достигать их.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Организовать товарищей для проведения совместной деятельности.
2. Оказывать помощь тренеру в проведении групповых и внутришкольных мероприятий.
3. Строить отношения с товарищами на принципах сотрудничества и взаимопомощи.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Нормативная часть составлена в соответствии с утвержденным в МОУ СДЮШОР № 10 режимом учебно-тренировочной работы.

2.1 Длительность этапов, минимальный возраст для зачисления, пределы наполняемости групп, требования к уровню подготовки.

Таблица 1

Спортивная акробатика	ГНП до года	ГНП св. года	УТГ до 2-х лет		УТГ св. 2-х лет		
	1	2	1	2	3	4	5
Годы обучения	1	2	1	2	3	4	5
Объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)	6	9	10	12	16	16	16

Наполняемость групп (чел.)	18	16	10-14	10-14	8-12	8-12	8-12
Возраст (лет)	6	7	8	8	8	9	9
Уровень подготовки	Мед. допуск, нормативы	50% 3 юн.р.	50% 2 юн.р.	50 % 1 юн.р.	50 % 3 взр.р.	50 % 2 взр.р.	50 % 1 взр.р.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Предлагаемый **Учебный план** составлен с расчетом на **46** недель занятий в условиях спортивной школы и спортивно-оздоровительного лагеря.

2.2 Максимальный объем тренировочной нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап до 2х лет		Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет		
	1	2	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	9	10	12	16	16	16
Количество тренировок в неделю	3	3 - 4	4	4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	276	414	460	552	736	736	736
Общее количество Тренировок в год	138	138 - 184	184	184	184 - 230	184 - 230	184 - 230

2.3 Соотношение тренировочных объемов по разделам программы.

Таблица 3

Этапы Разделы	ГНП-1 6 час.	ГНП-2 9 час.	УТГ-1 10 час.	УТГ-2 12 час	УТГ-3 16 час	УТГ-4 16час.	УТГ-5 16час
1	2	3	4	5	6	7	8
Общая физическая подготовка	48% 132	37% 154	24% 110	23% 127	15% 110	13% 95	12% 88
Специальная физическая подготовка (СФП)	17% 47	16% 66	18% 83	20% 110	20% 147	20% 147	20% 147
Спортивная акробатика	16% 44	25% 103	28% 129	27% 149	30% 222	30% 222	30% 222
Хореография	13% 36	15% 62	20% 92	20% 110	22% 162	22% 162	22% 162
Теоретическая и психологическая подготовка	5% 14	6% 25	7% 32	7% 39	8% 59	8% 59	8% 59
Инструкторская и судейская практика					1% 7	2% 15	3% 22
Участие в соревнованиях	1% 3	1% 4	3% 14	3% 17	4% 29	5% 36	5% 36
Восстановительные мероприятия					+	+	+
Медицинское обследование	справка	1 р. в год	1 р. в год	1 р. в год	2 р. в год	2 р. в год	2 р. в год
Итого часов	276	414	460	552	736	736	736

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

**2.4. Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики ГПП-1 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	14	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2		
2.	ОФП	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3.	СФП	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4.	Спортивная акробатика	44	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
5.	Хореография	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Участие в соревнованиях	3		1			1				1			
7.	Контрольные испытания		+								+			
	Итого	276	23	25	23	24	24	23	23	24	23	23	21	20

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики ГПП-2 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	ОФП	154	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12
3.	СФП	66	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5
4.	Спортивная акробатика	103	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8
5.	Хореография	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.	Участие в соревнованиях	4		1		2					1			
7.	Контрольные испытания					+					+			
	Итого	414	37	37	35	37	35	35	34	33	34	33	32	32

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики УТГ-1 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2.	ОФП	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	СФП	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
4.	Спортивная акробатика	129	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10
5.	Хореография	92	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7
6.	Участие в соревнованиях	14		2	3	3			3		3			
7.	Контрольные испытания		+								+			
	Итого	460	39	41	41	41	38	38	41	38	39	35	35	34

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики УТГ-2 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	39	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП	127	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
3.	СФП	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4.	Спортивная акробатика	149	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12
5.	Хореография	110	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
6.	Участие в соревнованиях	17		2	3	3			3	3	3			
7.	Контрольные испытания					+					+			
	Итого	552	47	49	50	49	45	44	47	46	46	43	43	43

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики УТГ-3 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
2.	ОФП	110	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	СФП	147	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Спортивная акробатика	222	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18
5.	Хореография	162	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13
6.	Участие в соревнованиях	29	1	4	4	4		4	4	4	4			
7.	Инструкторская и судейская практика	7		1	1	1		1	1	1	1			
8.	Контрольные испытания		+								+			
	Итого	736	62	66	65	64	59	64	62	62	62	57	57	56

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики УТГ- 4 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
2.	ОФП	95	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
3.	СФП	147	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Спортивная акробатика	222	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18
5.	Хореография	162	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13
6.	Участие в соревнованиях	36	1	5	5	5		5	5	5	5			
7.	Инструкторская и судейская практика	15	1	2	2	2		2	2	2	2			
8.	Контрольные испытания		+								+			
	Итого	736	61	66	66	65	58	65	63	63	63	56	56	54

**Примерный
годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной акробатики УТГ- 5 г. обучения**

№ п/ п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Теоретическая психологическая подготовка	59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
2.	ОФП	88	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7
3.	СФП	147	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Спортивная акробатика	222	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18
5.	Хореография	162	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13
6.	Участие в соревнованиях	36	1	5	5	5		5	5	5	5			
7.	Инструкторская и судейская практика	22	2	3	3	3		3	3	3	2			
8.	Контрольные Испытания		+								+			
	Итого	736	62	67	67	66	57	65	63	63	63	56	56	54

2.5 Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 1 года обучения.

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	6
	Количество учебно-тренировочных занятий	138
1.	Теоретическая подготовка:	14
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях акробатикой.	2
1.2	Краткие сведения об акробатике, как о виде спорта.	2
1.3	Спортивная гигиена и режим.	3
1.4	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека	2
1.5	Оборудование и спортивный инвентарь.	2
1.6	Соревнования по спортивной акробатике	3
2.	Общая физическая подготовка:	132
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	10
2.2	Освоение навыков лазания и перелезания.	6
2.3	Общеразвивающие упражнения	10
2.4	Упражнения для развития силы	32
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30
2.6	Подвижные игры	14
2.7	Упражнения для развития выносливости	30
3.	Специально-физическая подготовка:	47
3.1	Упражнения для развития гибкости	17
3.2	Упражнения для обучения стойкам	15
3.3	Упражнения в равновесии	15
4.	Спортивная акробатика:	44
4.1	Стойки	22
4.2	Вращательные упражнения	22
5.	Хореография	36
6.	Участие в соревнованиях	3
7.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	276

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки 2 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Колич. Часов
	Количество учебных часов в неделю	9
	Количество учебно-тренировочных занятий	138-184
1.	Теоретическая подготовка:	25
1.1	Техника безопасности	4
1.2	Краткий обзор развития и состояния акробатики	4
1.3	Гигиена, режим дня	4
1.4	Терминология акробатических упражнений	4
1.5	Правила соревнований	4
1.6	ОФП и СФП акробата	5
2.	Общая физическая подготовка:	154
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	10
2.2	Общеразвивающие упражнения: для рук, ног, туловища	20
2.3	Упражнения для развития силы.	30
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	30
2.5	Подвижные игры и эстафеты	10
2.6	Прыжки	40
2.7	Падения	14
3.	Специально-физическая подготовка:	66
3.2	Упражнения для развития гибкости	18
3.3	Упражнения для обучения стоек	18
3.4	Упражнения в равновесии	14
3.5	Прыжки с «камеры»	16
4.	Спортивная акробатика:	103
4.1	Стойки и упоры	52
4.2	Вращательные упражнения	51
5.	Хореография	62
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	414

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов
	Количество учебных часов в неделю	10
	Количество учебно-тренировочных занятий	184
1.	Теоретическая подготовка:	32
1.1	Краткий обзор развития акробатики в России	4
1.2	Техника безопасности	4
1.3	Гигиена питания	4
1.4	Врачебный контроль	4
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма	4
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	3
1.7	Моральный и волевой облик спортсмена	3
1.8	Правила соревнований по акробатике	3
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь	3
2.	Общая физическая подготовка:	110
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	15
2.2	Общеразвивающие упражнения	15
2.3	Легкоатлетические упражнения	10
2.4	Упражнения для развития силы, прыгучести, скоростно-силовых качеств	25
2.5	Прыжки	25
2.6	Падения	10
2.7	Подвижные игры	10
3.	Специально-физическая подготовка:	83
3.1	Упражнения для развития гибкости	15
3.2	Стойчая подготовка	20
3.3	Прыжки с «камеры»	15
3.4	Акробатические упражнения	20
3.5	Работа с тренажерами	13
4.	Спортивная акробатика:	129
4.1	Балансовые упражнения	65
4.2	Вольтижные упражнения	64
5.	Хореография	92
6.	Участие в соревнованиях	14
7.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	460

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Колич. Часов
	Количество учебных часов в неделю	12
	Количество учебно-тренировочных занятий	184-230
1.	Теоретическая подготовка:	39
1.1	Техника безопасности	5
1.2	Краткий обзор развития и состояния акробатики	5
1.3	Гигиена питания	5
1.4	Терминология акробатических упражнений	4
1.5	Правила соревнований	4
1.6	ОФП и СФП акробата	4
1.7	Самоконтроль при занятиях акробатикой	4
1.8	Оборудование и инвентарь для занятий акробатикой	4
1.9	Общие основы методики обучения и тренировки акробатов	4
2.	Общая физическая подготовка:	127
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	20
2.2	Общеразвивающие упражнения: для рук, ног, туловища	20
2.3	Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, прыгучести	67
2.4	Подвижные и спортивные игры	10
2.5	Падения	10
3.	Специально-физическая подготовка:	110
3.1	Упражнения для развития гибкости	20
3.2	Стойечная подготовка	20
3.3	Упражнения в равновесии	20
3.4	Прыжки с «камеры»	15
3.5	Акробатические упражнения	20
3.6	Работа с тренажерами	15
4.	Спортивная акробатика:	149
4.1	Балансовые упражнения	75
4.2	Вольтижные упражнения	74
5.	Хореография	110
6.	Участие в соревнованиях	17
7.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	552

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Колич. Часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	184-230
1.	Теоретическая подготовка:	59
1.1	Техника безопасности	8
1.2	Краткий обзор развития и состояния акробатики в России	8
1.3	Гигиена питания, режим спортсмена	8
1.4	Планирование спортивной тренировки	7
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на занимающихся.	7
1.6	Общая и специальная подготовка акробата	7
1.7	Правила соревнований по акробатике	7
1.8	Общие основы методики обучения и тренировки акробата	7
2.	Общая физическая подготовка:	110
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	22
2.2	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами	22
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	22
2.4	Легкоатлетические упражнения	22
2.5	Подвижные и спортивные игры	22
3.	Специально-физическая подготовка:	147
3.1	Упражнения для развития гибкости	25
3.2	Упражнения в равновесии	25
3.3	Стойечная подготовка	25
3.4	Прыжки с «камеры»	25
3.5	Акробатические упражнения	25
3.6	Работа с тренажерами	22
4.	Спортивная акробатика:	222
4.1	Балансовые упражнения	111
4.2	Вольтижные упражнения	111
5.	Хореография	162
6.	Участие в соревнованиях	29
7.	Инструкторская и судейская практика	7
8.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	736

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Колич. Часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	184-230
1.	Теоретическая подготовка:	59
1.1	Техника безопасности	9
1.2	Краткий обзор развития и состояния акробатики в России	9
1.3	Оказание первой помощи при спортивных травмах	9
1.4	Общая и специальная физическая подготовка акробата	8
1.5	Общие основы методики обучения и тренировки акробата	8
1.6	Правила соревнований и судейства	8
1.7	Психологическая подготовка акробатов	8
2.	Общая физическая подготовка:	95
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	15
2.2	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами	20
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	20
2.4	Легкоатлетические упражнения	20
2.5	Подвижные и спортивные игры	20
3.	Специально-физическая подготовка:	147
3.1	Упражнения для развития гибкости	25
3.2	Упражнения в равновесии	25
3.3	Стойечная подготовка	25
3.4	Прыжки с «камеры»	25
3.5	Акробатические упражнения	25
3.6	Работа с тренажерами	22
4.	Спортивная акробатика:	222
4.1	Балансовые упражнения	111
4.2	Вольтижные упражнения	111
5.	Хореография	162
6.	Участие в соревнованиях	36
7.	Инструкторская и судейская практика	15
8.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	736

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа 5 года обучения

№ пп	Раздел, тема	Колич. Часов
	Количество учебных часов в неделю	16
	Количество учебно-тренировочных занятий	184-230
1.	Теоретическая подготовка:	59
1.1	Техника безопасности	8
1.2	Краткий обзор развития и состояния акробатики в России	8
1.3	Оказание первой помощи и предупреждение травматизма	8
1.4	Общая и специальная физическая подготовка акробата	7
1.5	Планирование спортивной тренировки	7
1.6	Основы техники выполнения акробатических упражнений	7
1.7	Правила соревнований и судейства	7
1.8	Психологическая подготовка акробатов	7
2.	Общая физическая подготовка:	88
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	15
2.2	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами	15
2.3	Упражнения для основных мышечных групп	23
2.4	Легкоатлетические упражнения	15
2.5	Подвижные и спортивные игры	15
3.	Специально-физическая подготовка:	147
3.1	Упражнения для развития гибкости	25
3.2	Упражнения в равновесии	25
3.3	Стойечная подготовка	25
3.4	Прыжки с «камеры»	25
3.5	Акробатические упражнения	25
3.6	Работа с тренажерами	22
4.	Спортивная акробатика:	222
4.1	Балансовые упражнения	111
4.2	Вольтижные упражнения	111
5.	Хореография	162
6.	Участие в соревнованиях	36
7.	Инструкторская и судейская практика	22
8.	Контрольные испытания	+
	ИТОГО:	736

2.6 ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап До 2 лет		Тренировочный этап свыше 2х лет		
	1	2	1	2	3	4	5
Контрольные	3	2-3	2-4	2-4	2-5	2-5	2-5
Отборочные	-	1	2	2	2-3	2-3	2-3
Основные	-	1	1-2	1-2	2-3	3-4	3-4
Главные	-	-	-	1	1	1	1

2.7 НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Таблица 4

№ 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.	Магнетница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	20
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страхования	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6

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

3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Методические указания.

В группы начальной подготовки 1 года обучения принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Учебная программа в группах начальной подготовки 1 года обучения является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

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. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

3.1.1 Начальная подготовка 1 года обучения

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;

Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;

Всесторонняя физическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, ловкости. Специальная физическая подготовка;

Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

1. ОФП:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

2. СФП:

- 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, шпагаты).

- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, 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)

- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).

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

3. Акробатические упражнения:

- разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки в группировке вперед, назад; стойки на лопатках с опорой руками, стойки на голове, равновесие на одной ноге (ласточка);

4. Хореография:

5. Соединения:

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

3.1.2 Начальная подготовка 2 года обучения

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Укрепление здоровья;

Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;

Воспитание волевых качеств;

Создание стойкого интереса к занятиям данного вида спорта.

Овладение основами техники выполнения базовых акробатических элементов;

Познание основ хореографии;

Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

1. ОФП:

- строевые упражнения;

- разновидности ходьбы, бега, прыжков;

- лазание по гимнастической стенке и скамейке;

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега;

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

2. СФП:

- повторение программы 1 года обучения;

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

- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

3. Акробатические упражнения:

- повторение ранее изученного, стойка на руках, колесо, шпагаты, мост из различных положений, перекидки.

4. Хореография.

5. Соединения:

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

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

3.2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (УТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах УТГ свыше 2х лет учебный 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 (УТ свыше 2-х лет) увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года обучения в УТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего учебного года на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен 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, 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 прийти на помощь своим товарищам.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП. совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

3.2.1 Учебно-тренировочные группы – 1 года обучения

Режим занятий: 10 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств;

Повышение уровня культуры движений;

Освоение разрядных нормативов по спортивной акробатике 3, 2 юношеского разрядов классификационной программы;

Изучение задатков и способностей детей и определение для них дисциплины спортивной акробатики;

Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края) соревнованиях.

1. ОФП:

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 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; на гимнастическом (низком) бревне- ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

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

- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП:

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, варианты выходов в стойки.

3. 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.

4. Хореографическая подготовка.

5. 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, перекал вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

3.2.2 Учебно-тренировочные группы – 2 года обучения

Режим занятий: 12 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Развитие координационных способностей;

Овладение техникой выполнения акробатических упражнений, поддержек, пирамид, ловлей, соскоков;

Приобретение соревновательного опыта;

Выполнение норматива 2, 1 юношеского разрядов классификационной программы;

Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;

Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных соревнованиях.

1.ОФП:

- ОРУ: 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;

- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,

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

2. СФП:

- 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: - разновидности стоек на руках, выход силой из различных положений в стойку на руках, повороты в стойке на руках на 180, 360.

3. Акробатические упражнения:

- 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;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

4. Хореографическая подготовка.

5. Техническая подготовка.

3.2.3 Учебно-тренировочные группы – 3 года обучения

Режим занятий: 16 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Повышение уровня функциональной подготовленности;

Углубленная тренировка в избранной дисциплине;

Получение инструкторских и судейских навыков;

Выполнение норматива 1 юношеского и 3 взрослого разрядов классификационной программы;

Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных соревнованиях.

1. ОФП:

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе ; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку; легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,

- упражнения с отягощением;

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП:

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

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

4. Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;

- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;

- перекидка вперед со сменой ног;

- боковое равновесие;

- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;

- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

5. Хореографическая подготовка.

3.2.4 Учебно-тренировочные группы – 4 – 5 годов обучения

Режим занятий: 16 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

Совершенствование техники избранного вида акробатики, соревновательной программы;

Изучение новых элементов и соединений;

Достижение запланированных результатов, выполнение нормативов 2 , 1 спортивного разрядов;

Формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки;

Привлекать детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками;

Совершенствование волевых качеств;

Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Южного Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях .

1. ОФП:

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. СФП:

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

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

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3. Акробатические упражнения.

4. Хореографическая подготовка.

5. Изучение и совершенствование техники индивидуальных и парно-групповых упражнений 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные мероприятия, выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение комбинаций «на оценку», аутогенные тренировки.

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

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

Воспитательная работа в СДЮСШОР проводится на основе общешкольного плана работы, проводится в процессе, учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер-преподаватель должен иметь:

- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
 - высокая требовательность к выполнению упражнений;
 - единство требований и уважение к личности спортсмена;
 - аккуратные и систематические посещения занятий;
 - выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.
- Но главное в процессе воспитания - это личность педагога, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Спортсмены, занимающиеся в парных и групповых видах акробатики, подразделяются на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более высокого роста и

большого, чем верхние, веса, обладают большой мышечной массой, высоким уровнем развития, силы, хорошо развитым чувством баланса. Верхние - меньшего роста и веса, обладают высоким уровнем развития силы рук и плечевого пояса, развитым чувством ориентировки в пространстве при выполнении разнообразных статических и динамических упражнений.

Спортсмен, специализирующийся в акробатических прыжках, должен обладать высокой скоростной реакцией, быстротой, взрывной силой, сочетаемой с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

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

Энергетические затраты за тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего 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%.

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

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

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

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

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

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года учебно-тренировочного этапа восстановление идет естественным путем- путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

Для спортсменов-разрядников основными средствами становятся педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена) психологические средства

(внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.), медико-биологические средства (витаминация, физиотерапия, массаж и сауна).

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

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

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

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

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

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определенном этапе обучения уметь самостоятельно провести разминку в группе, занятие по акробатике с группами начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

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

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебно-тренировочные занятия на отделении акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж - рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

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

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и

психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, легкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура еще слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 8 до 13 лет охватывает два этапа подготовки: начальной спортивной специализации (1-2й годы обучения в учебно-тренировочных группах) и углубленной специализации в избранном виде акробатики (3-5й годы обучения в учебно-тренировочных группах).

При подборе средств и методов подготовки, дозировки и определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Совершенствуется нервная система. 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 и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечнососудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объем и сила мышц. 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 нарушаются координационные способности.

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

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	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	+	+		+	+	+	+	+	+		

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в

развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу.
2. Соблюдать последовательность в обучении.
3. Знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
4. Учитывать возрастные и половые особенности занимающихся.
5. Не допускать нарушения дисциплины на занятиях.
6. Следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра учащимися.
7. Применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке.
8. Правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование.
9. Следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Для зачисления и перевода учащихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, завуч или методист) и членов комиссии (старшего тренера и тренеров-преподавателей экзаменуемых групп).

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях. Результаты

фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена и являются основанием для учета спортивным результатов при комплектовании групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения учащимся переводных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год не переводятся и по решению педагогического совета школы могут продолжать обучение на том же этапе подготовки, но не более одного года (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства).

9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-воспитательным процессом на этапах многолетней подготовки является контроль, который должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем, проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Испытания по **ОФП** и **СФП** могут проводиться в форме соревнований в сроки, устанавливаемые учебной частью школы.

9.1 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

9.1.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЕВОЧКИ

Норматив	1 год обучения	2 год обучения
Гибкость		
Мост	«5» - касание стены плечами, ноги прямые «4» - касание стены плечами, ноги согнуты или прямые ноги, плечи стены не касаются «3» - плечи стены не касаются, ноги согнуты.	
Наклон	«5» - + 10 см «4» - + 7 см «3» - + 5 см «2» - + 3 см «1» - + 0 см	«5» - + 15 см «4» - + 10 см «3» - + 6 см «2» - + 4 см «1» - + 2 см
Шпагат	-	«5» - 0 см «4» - 0-8 см «3» - 9-16 см «2» - 17-25 см «1» - 26-34 см
Сила		
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	«5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4 «2» - 2 «1» - 1
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице 90гр.	«5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4 «2» - 2 «1» - 1
Скоростно-силовые качества		
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек.	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 8 «2» - 6 «1» - 5	«5» - 15 «4» - 12 «3» - 10 «2» - 8 «1» - 6
Прыжок в длину с места	«5» - 120см «4» - 115см «3» - 110см «2» - 105см «1» - 100см	«5» - 135см «4» - 130см «3» - 125см «2» - 120см «1» - 110см
Скоростные качества		
Челночный бег 3x10м	«5» - 9,1-9,5 «4» - 9,6 -10,7 «3» - 10,8-11,1 «2» - 11,2-12,5 «1» - 12,6-13,4	«5» -8,3-9,1 «4» - 9,2-10,2 «3» -10,3-10,7 «2» - 10,8-12,0 «1» - 12,1-12,6

Координация		
Равновесие на одной ноге	«5» - 7 сек «4» - 6 сек «3» - 5 сек «2» - 3 сек «1» - 1 сек	«5» - 8 сек «4» - 7 сек «3» - 6 сек «2» - 4 сек «1» - 2 сек
Прыгучесть		
Прыжок вверх	«5» - 23см «4» - 20см «3» - 18см «2» - 13см «1» - 10см	«5» - 28см «4» - 23см «3» - 18см «2» - 15см «1» - 12см

МАЛЬЧИКИ

Норматив	1 год обучения	2 год обучения
Гибкость		
Мост	«5» - касание стены плечами, ноги прямые «4» - касание стены плечами, ноги согнуты или прямые ноги, плечи стены не касаются «3» - плечи стены не касаются, ноги согнуты.	
Наклон	«5» - + 6 см «4» - + 5 см «3» - + 4 см «2» - + 3 см «1» - 0 - 5 см	«5» - + 10 см «4» - + 8 см «3» - + 5 см «2» - + 3 см «1» - + 2 см
Шпагат	-	«5» - 0 см «4» - 0-8 см «3» - 9-16 см «2» - 17-25 см «1» - 26-34 см
Сила		
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	«5» - 8 «4» - 6 «3» - 4 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 8 «2» - 6 «1» - 4
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице 90гр.	«5» - 6 «4» - 5 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 10 «4» - 8 «3» - 5 «2» - 3 «1» - 1
Подтягивание		«5» - 2 «4» - 1 «3» - «2» - «1» -
Скоростно-силовые качества		
Подъем туловища лежа на	«5» - 18	«5» - 22

спине за 30 сек.	«4» - 15 «3» - 10 «2» - 8 «1» - 6	«4» - 18 «3» - 16 «2» - 15 «1» - 14
Прыжок в длину с места	«5» - 125см «4» - 120см «3» - 115см «2» - 110см «1» - 100см	«5» - 140см «4» - 130см «3» - 120см «2» - 115см «1» - 110см
Скоростные качества		
Челночный бег 3х10м	«5» - 9,0 и менее «4» - 9,1-9,5 «3» - 9,6-10,7 «2» - 10,8-11,1 «1» - 11,2-12,5	«5» - 8,2 и менее «4» - 8,3-9,1 «3» - 9,2-10,2 «2» - 10,3-10,7 «1» - 10,8-12,0
Координация		
Равновесие на одной ноге	«5» - 7 сек «4» - 6 сек «3» - 5 сек «2» - 3 сек «1» - 1 сек	«5» - 8 сек «4» - 7 сек «3» - 6 сек «2» - 4 сек «1» - 2 сек
Прыгучесть		
Прыжок вверх	«5» - 25 «4» - 23 «3» - 20 «2» - 15 «1» - 12	«5» - 30 «4» - 28 «3» - 25 «2» - 20 «1» - 15

9.1.2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЕВОЧКИ

Норматив	1 год обучения	2 год обучения
Гибкость		
Мост	«5» - касание стены плечами, ноги прямые «4» - касание стены плечами, ноги согнуты или прямые ноги, плечи стены не касаются «3» - плечи стены не касаются, ноги согнуты.	
Наклон	«5» - + 16см «4» - + 14 см «3» - + 12 см «2» - + 10см «1» - + 7см	«5» - + 16см «4» - + 14 см «3» - + 12 см «2» - + 10см «1» - + 7см
Шпагат	«5» - 0 см «4» - 0-8 см «3» - 9-16 см «2» - 17-25 см «1» - 26-34 см	
Сила		
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	«5» - 10 «4» - 8	«5» - 15 «4» - 12

	«3» - 4 «2» - 2 «1» - 2	«3» - 8 «2» - 4 «1» - 2
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до уровня плеч	«5» - 10-12 «4» - 7-9 «3» - 5-6 «2» - 3-4 «1» - 2-1	«5» - 12-14 «4» - 9-11 «3» - 5-8 «2» - 3-4 «1» - 2-1
Скоростно-силовые качества		
Подъем туловища лежа на спине за 30 сек.	«5» - 12 «4» - 10 «3» - 8 «2» - 6 «1» - 5	«5» - 15 «4» - 12 «3» - 10 «2» - 8 «1» - 6
Прыжок в длину с места	«5» - 150см «4» - 145см «3» - 140см «2» - 135см «1» - 130см	«5» - 160см «4» - 150см «3» - 140см «2» - 130см «1» - 120см
Скоростные качества		
Челночный бег 3x10м	«5» - 8,2-8,7 «4» - 8,8-9,9 «3» - 10,0-10,5 «2» - 10,6-11,5 «1» - 11,6-12,3	«5» - 8,1-8,6 «4» - 8,7-9,5 «3» - 9,6-10,3 «2» - 10,4-11,3 «1» - 11,4-12,0
Координация		
Боковое равновесие	«5» - 7 сек «4» - 6 сек «3» - 5 сек «2» - 3 сек «1» - 1 сек	«5» - 8 сек «4» - 7 сек «3» - 6 сек «2» - 4 сек «1» - 2 сек
Прыгучесть		
Прыжок вверх	«5» - 31см «4» - 26см «3» - 22см «2» - 18см «1» - 16см	«5» - 36см «4» - 31см «3» - 26см «2» - 21см «1» - 18см

ЮНОШИ

Норматив	1 год обучения	2 год обучения
Гибкость		
Мост	«5» - касание стены плечами, ноги прямые «4» - касание стены плечами, ноги согнуты или прямые ноги, плечи стены не касаются «3» - плечи стены не касаются, ноги согнуты.	
Наклон	«5» - + 10 см «4» - + 8см «3» - + 5см	«5» - + 12 см «4» - + 9 см «3» - + 6 см

	«2» - + 3см «1» - + 2см	«2» - + 3 см «1» - + 2 см
Шпагат	«5» - 0 см «4» - 0-8 см «3» - 9-16 см «2» - 17-25 см «1» - 26-34 см	
Сила		
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице	«5» - 6 «4» - 5 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 10 «4» - 8 «3» - 5 «2» - 3 «1» - 1
Подтягивание	«5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1	«5» - 6 «4» - 5 «3» - 4 «2» - 3 «1» - 2
Скоростно-силовые качества		
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек.	«5» - 26 «4» - 24 «3» - 22 «2» - 20 «1» - 18	«5» - 28 «4» - 26 «3» - 24 «2» - 22 «1» - 20
Прыжок в длину с места	«5» - 170см «4» - 160см «3» - 155см «2» - 150см «1» - 145см	«5» - 185см «4» - 175см «3» - 170см «2» - 165см «1» - 145см
Скоростные качества		
Челночный бег 3х10м	«5» - 8,1 и менее «4» - 8,2-8,7 «3» - 8,8-9,9 «2» - 10,0-10,5 «1» - 10,6-11,5	«5» - 8,0 и менее «4» - 8,1-8,6 «3» - 8,7-9,5 «2» - 9,6-10,3 «1» - 10,4-11,3
Координация		
Равновесие на одной ноге «ласточка»	«5» - 7 сек «4» - 6 сек «3» - 5 сек «2» - 3 сек «1» - 1 сек	«5» - 8 сек «4» - 7 сек «3» - 6 сек «2» - 4 сек «1» - 2 сек
Прыгучесть		
Прыжок вверх	«5» - 38 «4» - 33 «3» - 28 «2» - 23 «1» - 18	«5» - 40 «4» - 35 «3» - 30 «2» - 25 «1» - 20

9.1.3 ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

ДЕВОЧКИ

Норматив	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Гибкость			
Мост	Касание стены плечами, ноги прямые фиксация 5сек.		
Шпагаты	Фиксация не менее 10 сек.		
Сила			
Подтягивание	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до касания стены	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
Стойка на руках	Не менее 3 сек.	Не менее 5 сек.	Не менее 5 сек.
Скоростно-силовые качества			
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек.	Не менее 24 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз
Прыжок в длину с места	Не менее 165см	Не менее 170см	Не менее 175см
Прыжок вверх	Не менее 36см	Не менее 40см	Не менее 43см
Координация			
Боковое равновесие	Не менее 6сек.	Не менее 8сек.	Не менее 10сек.
Скоростные качества			
Челночный бег 3х10м	Не более 10сек.	Не более 9,5сек.	Не более 9,3сек

ЮНОШИ

Норматив	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Гибкость			
Мост	Касание стены плечами, ноги прямые фиксация 5сек.		
Шпагаты	Фиксация не менее 5 сек.		
Сила			
Подтягивание	Не менее 5 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до касания стены	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
Стойка на руках	Не менее 3 сек.	Не менее 5 сек.	Не менее 5 сек.
Скоростно-силовые качества			
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек.	Не менее 25 раз	Не менее 26 раз	Не менее 28 раз
Прыжок в длину с	Не менее 175см	Не менее 180см	Не менее 185см

места			
Прыжок вверх	Не менее 38см	Не менее 42см	Не менее 45см
Координация			
Боковое равновесие	Не менее 5сек.	Не менее 6сек.	Не менее 8сек.
Скоростные качества			
Челночный бег 3х10м	Не более 9,5сек.	Не более 9,3	Не более 9,0сек

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Данилов К.Ю. - «Тренировка батутиста» - ФиС, 1983г.
2. Данилов К.Ю. - «Сложные прыжки на батуте» - ФиС, 1969г.
3. Семенов Л.П. - «Советы тренерам» - ФиС, 1980г.
4. Станкин М.И. - «Теория и практика физической культуры и спорта» - «Просвещение», 1972г.
5. Коркин В.П., Аракчеев В.И. - «Акробатика. Каноны терминологии» -ФиС, 1989г.
6. Коркин В.П. - «Акробатика для спортсменов» - ФиС, 1974г.
7. Коркин В.П. - «Гимнастика и акробатика в семье» - «Полымя», 1986г.
8. Болобан В.Н. - «Юный акробат» - Киев, «Здоровье», 1982г.
9. Коркин В.П. - «Групповая акробатика» - ФиС, 1970г.
10. Коркин В.П. — «Парные и групповые акробатические упражнения для женщин». И. «Спортивная акробатика» учебник для ИФК, ФиС, 1981г. 12. «Теория и методика физического воспитания» учебник для СУЗов, ФиС, 1974г.