

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
МБОУДО СШ «Феникс»
от «25» 05 2023г



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО СШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.
«25» 05 2023г.

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

Возраст обучающихся: 6-17 лет (девушки)
7-17 лет (юноши)
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Заместитель директора Смирнова А.А.

Артем
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
- 2.4. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика».
- 2.5. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.
- 2.6. Календарный план воспитательной работы.
- 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.8. Инструкторская и судейская практика.
- 2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

III. Система контроля.

- 3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
- 3.2. Виды контроля спортивной подготовки.
- 3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
- 3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика».
- 3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика».

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика».

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.
- 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
- 4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика.**
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».**
 - 6.1. Материально-технические условия реализации программы.
 - 6.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
Обеспечение спортивной экипировкой.
 - 6.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».
 - 6.4. Кадровые условия реализации программы.
 - 6.5. Информационно-методические условия реализации программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и разработана в соответствии с Федеральными законами: от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 30.04.2021 № 127-ФЗ «Гармонизация» (изменения в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании»). Приказами Министерства Sports Российской Федерации: от 09.08.2016 № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», от 02.11.2022 № 910 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», от 07.12.2022 № 1163 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», обобщения передового опыта работы со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития спортивной акробатики.

Программа разработана на 10 лет спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», состоящей из следующих этапов: начального, учебно-тренировочного (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России международного класса.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, 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 учебно-тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;
- спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлена на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Настоящей Программой спортивной подготовки;
- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

Основная функция Программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции Программы - физическое образование, физическое воспитание.

Цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Спортивная акробатика - неолимпийский, сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. В соревнования входят: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки. К парно-групповым упражнениям относятся: мужские пары, женские пары, смешанные пары, женские группы (тройки) и мужские группы (четверки). В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и произвольные.

В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты. В первой композиции спортсмены демонстрируют балансовые упражнения. Во второй - прыжковые упражнения (вольтиж): вращения, повороты, броски.

Все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции - комбинированные работы. Они включают в себя элементы балансового и прыжкового характера.

В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Спортивная акробатика - молодой вид спорта согласно единой всероссийской спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта России международного класса» присваивается с 14 лет, «Мастер спорта России» с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» с 10 лет, 1 спортивный разряд - с 9 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать рост-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, оформляются, набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры. Занятия акробатикой оказывают всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Акробатические упражнения широко присутствуют в различных видах спорта.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по пяти видам: женская пара, мужская пара, смешанная пара, тройка (женская), четверка (мужская). Уже на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) происходит формирование составов по видам акробатики. Каждый состав (пара или группа) должны выполнять три типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками. Все упражнения должны выполняться под музыку на гимнастическом помосте 12 x 12 метров, мужские группы в балансовом и комбинированном упражнении могут использовать мат для приземления с пирамид. Все упражнения состоят из парных или групповых индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения, которые описаны в «Своде правил по спортивной акробатике». Трудность оцениваемых парных, групповых и индивидуальных элементов, определены в Таблицах Трудности ФИЖ.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная акробатика включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
пара - балансовое упражнение	081	001	1	8	1	1	Я
пара - темповое упражнение	081	002	1	8	1	1	Я
пара - многоборье	081	003	1	8	1	1	Я
пара - комбинированное упражнение	081	017	1	8	1	1	Я
пара - командные соревнования	081	013	1	8	1	1	Я
смешанная пара - балансовое упражнение	081	004	1	8	1	1	Я
смешанная пара - темповое упражнение	081	005	1	8	1	1	Я
смешанная пара - многоборье	081	006	1	8	1	1	Я
смешанная пара - комбинированное упражнение	081	018	1	8	1	1	Я
смешанная пара - командные соревнования	081	014	1	8	1	1	Я
тройка - балансовое упражнение	081	007	1	8	1	1	Б
тройка - темповое упражнение	081	008	1	8	1	1	Б
тройка - многоборье	081	009	1	8	1	1	Б
тройка - комбинированное упражнение	081	019	1	8	1	1	Б
тройка - командные соревнования	081	015	1	8	1	1	Б
четверка - балансовое упражнение	081	010	1	8	1	1	А
четверка - темповое упражнение	081	011	1	8	1	1	А
четверка - многоборье	081	012	1	8	1	1	А
четверка - комбинированное упражнение	081	020	1	8	1	1	А
четверка - командные соревнования	081	016	1	8	1	1	А

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная акробатика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) *на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе о виде спорта «спортивная акробатика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

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

2) *на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная акробатика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) *на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	6-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	11	10	4-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	15	16
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	4
Общее количество часов в год	312	416	624	780	832
Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	156	208	208	260	208

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся

непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2-х часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

Основными видами (формами) и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

Недельный режим учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	12
	свыше трех лет	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	16
	свыше года	16

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий приведены в таблице.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «спортивная акробатика».

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			Оптимальное число участников	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-		
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих сп. подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	-	-	Участники соревнований	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФКиС	До 60 суток			-	В соответствии с правилами приема

**Объем соревновательной деятельности
по виду спорта «спортивная акробатика».**

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

Выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования. 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.

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.

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

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная акробатика».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
3.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-3	8-12	8-12	9-11
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-15		4-8
1.	Общая физическая подготовка	88	120	73	88	96
2.	Специальная физическая подготовка	47	64	129	172	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	11	18	21
4.	Техническая подготовка	115	152	294	361	395
5.	Тактическая подготовка	-	-	4	5	6
6.	Теоретическая подготовка	6	5	12	14	13
7.	Психологическая подготовка	-	3	4	5	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	4	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	4	10	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	-	5	6	6	6
11.	Работа по индивидуальным планам	42	51	30	37	39
12.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	-	-	45	58	60
Общее количество часов в год		312	416	624	780	832

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки
с разбивкой на периоды подготовки
Этап начальной подготовки. НП-1 (52 недели)**

[illegible]

	упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
	упражнения на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
2.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	-	-	47
	Батутная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
	Упражнения на развитие координации, ловкости	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-	19
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	-	18
2.3	Техническая подготовка	12	13	11	12	9	10	13	11	12	11	-	1	115
	Индивидуальная акробатика	6	6	6	6	3	5	6	5	6	5	-	1	55
	Парно-групповая акробатика	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	-	-	38
	Хореографическая подготовка	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	-	-	22
3	Итого	26	26	24	26	20	24	26	24	26	24	-	10	256
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			2	2			2		2				8
5	Инструкторская и судейская практика													0
6	Медико-восстановительные мероприятия													
7	Работа по индивидуальным планам (часов)											26	16	42
8	Тестирование и контроль	3									3			6
	Всего часов	29	26	26	28	20	24	28	24	28	27	26	26	312

Этап начальной подготовки. НП-2, 3 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Количество недель	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	52
1.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	1	1	1	1		1	1	1		1			8
1.1	Теоретическая подготовка	1	1		1			1			1			5
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации				+			+						
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта	+												
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация		+											
1.1.4	Терминология в спортивной акробатике		+											
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта. Правила соревнований		+											
1.1.6	Борьба с допингом в спорте	+			+						+			
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта				+									
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека							+						
1.1.9	Спортивная гигиена. Режим и питание спортсмена							+						
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; первая помощь при травмах	+									+			
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена										+			
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств			+			+		+		+			
1.1.13	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма							+						
1.1.14	Основы техники упражнений индивидуальной, групповой и парно-групповой акробатики				+									
1.1.15	ОФП и СФП и её роль в спортивной тренировке		+											
1.2	Тактическая, психологическая подготовка			1			1		1					3
2.	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)	33	35	33	35	28	29	33	33	32	31	-	14	336

2.1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	10	120
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	3	43
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
2.2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
	<i>Батутная подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
2.3	Техническая подготовка	16	18	16	18	11	12	16	16	15	14	-	-	152
	<i>Индивидуальная акробатика</i>	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	-	-	57
	<i>Парно-групповая акробатика</i>	6	8	6	8	5	5	6	6	6	6	-	-	62
	<i>Хореографическая подготовка</i>	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	-	-	33
	Итого	34	36	34	36	28	30	34	34	32	32	-	14	344
3	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			2	2			2		2				8
4	Инструкторская и судейская практика				1					1			2	4
5	Медико-восстановительные мероприятия											5		5
6	Работа по индивидуальным планам (часов)											31	20	51
7	Тестирование и контроль	2									2			4
	Всего часов	36	36	36	39	28	30	36	34	35	34	36	36	416

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-1, 2, 3 (52 недели)

[illegible]

2.2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	9	129
	<i>Батутная подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	3	43
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	3	53
2.3	Техническая подготовка	30	33	31	33	22	23	31	30	28	28	-	5	294
	<i>Индивидуальная акробатика</i>	8	8	8	8	5	6	8	8	8	8	-	5	80
	<i>Парно-групповая акробатика</i>	17	20	18	20	13	13	18	17	15	15	-	-	166
	<i>Хореографическая подготовка</i>	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	-	-	48
	Итого	51	54	51	54	42	45	51	51	48	48	-	21	516
3.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)											45		45
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			2	2			2	3	2				11
5.	Инструкторская и судейская практика			1	1				1	1		3	3	10
6.	Медико-восстановительные мероприятия											6		6
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)												30	30
8.	Тестирование и контроль	3									3			6
	Всего часов	54	54	54	57	42	45	53	55	51	51	54	54	624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-4, 5 (52 недели)

[illegible]

2.2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	12	172
	<i>Батутная подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
2.3	Техническая подготовка	39	40	34	42	25	33	40	37	34	37	-	-	361
	<i>Индивидуальная акробатика</i>	10	10	8	10	8	8	10	8	8	8	-	-	88
	<i>Парно-групповая акробатика</i>	24	25	21	27	17	20	25	25	22	25	-	-	231
	<i>Хореографическая подготовка</i>	5	5	5	5	-	5	5	4	4	4	-	-	42
	Итого	66	66	60	69	51	57	66	63	60	63	-	24	645
3.	Учебно-тренировочные мероприятия (Сборы)											58		58
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях			3	3		2	2	3	3			2	18
5.	Инструкторская и судейская практика	1						1	2		1	2	3	10
6.	Медико-восстановительные мероприятия											6		6
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)												37	37
8.	Тестирование и контроль	3									3			6
	Всего часов	70	66	63	72	51	59	69	68	63	67	66	66	780

Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ-1, 2 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
	Количество часов в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
	Количество недель	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	2	4	2	4		1	2	3	2	1	-	4	25
1.1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2		1	1	1	1	1	-	2	13
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации	+								+				
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация		+						+					
1.1.4	Терминология вида спорта		+							+				
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта		+										+	
1.1.6	Борьба с допингом в спорте			+					+				+	
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта				+								+	
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека			+										
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж				+				+					
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах	+								+				
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена				+								+	
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств	+						+						
1.1.13	Терминология акробатических упражнений						+				+			
1.1.14	Основы техники упражнений индивидуальной, групповой и парно-групповой акробатики						+							
1.1.15	ОФП и СФП и её роль в спортивной тренировке			+				+			+			
1.2.	Тактическая, психологическая подготовка	1	2	1	2			1	2	1			2	12
2.	Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия(часов)	66	68	66	68	56	59	66	65	62	63	-	24	663

2.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	96
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
2.2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-	12	172
	<i>Батутная подготовка</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	4	64
2.3	Техническая подготовка	36	39	36	39	26	29	36	36	3 2	3 3	-	8	395
	<i>Индивидуальная акробатика</i>	8	10	8	10	6	6	8	8	6	6	-	8	84
	<i>Парно-групповая акробатика</i>	23	24	23	24	20	20	23	23	23	23	-	-	226
	<i>Хореографическая подготовка</i>	5	5	5	5	-	3	5	5	3	4	-	-	40
	Итого	68	72	68	72	56	60	68	68	64	64	-	28	688
3.	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)											60		60
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		3	3	2			5	3	2			3	21
5.	Инструкторская и судейская практика				1			1	1	1		6	2	12
6.	Медико-восстановительные мероприятия											6		6
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)												39	39
8.	Тестирование и контроль	3									3			6
	Всего часов	71	75	71	75	56	60	74	72	67	67	72	72	832

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в спортивной акробатике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований по спортивной акробатике; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований по спортивной акробатике; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьебережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!», пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину. Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивной акробатики в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе. Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях, спортивных соревнованиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Антидопинговые мероприятия.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Список запрещённых веществ и методов (лекция)	сентябрь	подвести итоги сделать выводы
	Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ) (лекция)	декабрь, февраль	подвести итоги сделать выводы
	Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье (беседа)	июнь, август	подвести итоги сделать выводы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Список запрещённых веществ и методов (тест)	сентябрь, октябрь	подвести итоги сделать выводы
	Всемирная и национальная антидопинговая программа (беседа)	ноябрь, март	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Нарушение антидопинговых правил и санкции (лекция)	май, август	подвести итоги сделать выводы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Список запрещённых веществ и методов (тест)	ноябрь	подвести итоги сделать выводы
	Последствия допинга для здоровья (беседа)	июнь	привлечь к проведению мероприятия обучающихся
	Морально-этические аспекты применения допинга (лекция)	август	привлечь к проведению мероприятия обучающихся

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, 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.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач учреждения, где осуществляется спортивная подготовка, является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Навыки работы инструктора осваиваются **на учебно-тренировочном этапе** спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 сп.р., КМС, МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства квалификационной категории «юный спортивный судья».

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на **этапе начальной подготовки**. Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками.

Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Акробаты должны хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований для получения звания «Юный спортивный судья». Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший

жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

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

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Спортсмены должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО) проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом.

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом

установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера - гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа спортивной подготовки;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа учебно-тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го - 3-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утреннего учебно-тренировочного занятия	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После учебно-тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

1) *на этапе начальной подготовки:* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «спортивная акробатика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; получение общих знаний об антидопинговых правилах; соблюдение антидопинговых правил; выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки; получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) *на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий; изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля; овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»; изучение и соблюдение антидопинговых правил; ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки; участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; стабильность демонстрации спортивных результатов на

официальных спортивных соревнованиях; получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) *на этапе совершенствования спортивного мастерства*: повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»; выполнение плана индивидуальной подготовки; закрепление знаний антидопинговых правил; соблюдение антидопинговых правил; ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки; высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Виды контроля спортивной подготовки

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	Соревновательная деятельность	Тренировочная деятельность	Тренировочная подготовленность спортсмена	Внешняя среда
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя тренировочно-нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	Климатические условия: температура, влажность, ветер, солнечная радиация. Инфраструктура: инвентарь,

Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	оборудование, покрытие, пр. Организационные условия: условия для проведения учебно-тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. Социальные: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей, пр.
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	

Рекомендуется использовать четыре вида контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки. (Оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май – июнь).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных и соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Состав контрольных показателей по видам спортивной подготовленности определяется этапом подготовки и уровнем спортивного мастерства, а также видом и задачами контроля (этапного, текущего, оперативного). Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся акробатикой; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) и последующих этапах спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5	5	5	5
2.5.	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	10
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.5.	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.6.	И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90°(ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «спортивная акробатика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования (сопровождения тренировочного процесса).

**Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов
(тестирования) и интерпретации полученных результатов:**

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Строевые упражнения.

Основная стойка; построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения; размыкание на интервал «руки в стороны»; повороты налево, направо; выполнение команд «Смирно», «Становись», «Равняйся», «Вольно», «Направо», «Налево», «На месте шагом марш», «Шагом марш», «На первый второй рассчитайся». Повороты на лево, направо, на месте прыжком, по разделениям. Перестроения: из одной шеренги в две по счету, из двух шеренг в два круга. Размыкание приставными шагами и смыкание. Фигурные маршировки: противоходы, «змейки».

Упражнение на формирование правильной осанки.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на голове; упражнения с выставлением ноги на носок вперед, в сторону, назад, сохраняя правильную осанку.

Ходьба.

В обход, по кругу, в колонне по одному, по разметкам; на носках на пятках, на внешних внутренних сводах стопы; крадучись, в полуприседе, приседе, с перешагиванием через предметы с сохранением правильной осанки; по гимнастической скамейке: на прямых ногах, в полуприседе, приставным шагом, боком. По диагонали, скрестным шагом, с изменением направления, длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, прерывистым и пружинным шагом с различным положением рук.

Общеразвивающие упражнения.

Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс; наклоны туловища вперед назад. влево, вправо; круговые движения туловища; наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево; стойки: ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, основная стойка; стойка на коленях; седы: с прямыми и согнутыми ногами; упоры: лежа, присев; упражнения с предметами: гимнастические палки, скакалки, гантели) и без них: симметричные движения рук и ног. Упоры: сидя сзади, лежа сзади, сед ноги врозь. Стойки ноги врозь узкая, широкая.

Лазание и перелазание.

Лазание: по гимнастической стенке одноименным способом (хватом сверху), с одновременным перехватом рук; по канату свободным способом: по наклонной скамейке: на четвереньках, в стойке на коленях одноименным способом. Перелазание через гимнастическую скамейку, горку матов, гимнастическое бревно, передвижение подтягиванием из положения лежа на горизонтальной и наклонной плоскости (скамье) Передвижение по гимнастической стенке переставными шагами с перехватом рук, по скамейке в стойке на коленях, на четвереньках разноименным способом. Лазанье по препятствиям (скамья, стенка, горка матов, бревно).

Бег.

Гладкий, со сменой направления, с изменением направления в разном темпе, челночный бег 4х10 м; кроссовый бег без учета времени⁴ из различных исходных положений (лежа, сидя, упора

присев, спиной, лицом, боком по направлению движения), с преодолением препятствий.

Прыжки.

На одной и двух ногах на месте, с продвижением, с поворотами, по разметкам, прыжки с высоты (скамейка, маты), в длину, через препятствия.

Упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Отведения и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные и последовательные и т.д.

Упражнения для мышц туловища.

Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходных положений стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различным положением рук и др.

Упражнения для мышц ног.

Махи вперед-назад, внутрь - в сторону - наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками. Выпады вперед, в стороны; приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и приседе с различными положениями и движениями руками. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, с различными положениями и движениями руками и др.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

Упражнения с сопротивлением.

Парные и групповые упражнения: стоя, сидя, лежа. Наклоны, повороты, сгибания и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера. Подвижные игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на обеих ногах, на одной попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в приседе и в полуприседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком. Бег и прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с продвижением вперед с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки. Игры и эстафеты с прыжками и с вращением скакалки.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различным положением палки (вверх, вперед, за спину, вниз, за голову). Перешагивание и перепрыгивание через палку. Выкруты и круги с палкой в разные стороны. Бег с палкой за спиной и за плечами. Упражнения с сопротивлением партнера. Метание палки в цель и на дальность и др.

Упражнения с набивными мячами.

Наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед и в стороны с различным положением мяча и из различных исходных положений. Броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине. Перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх. Ведение мяча рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках. Парные упражнения с мячом: броски двумя руками (из-за головы, снизу-вперед, назад через голову, сбоку-вперед, в сторону-назад и др), броски одной рукой (из-за головы, сбоку и др.); толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении. Перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком. Подвижные игры и эстафеты с мячами и др.

Упражнения с гантелями.

Наклоны, повороты, круговые движения туловищем, приседания, выпады с различным положением гантелей и движением руками. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном и.п. и др.

Упражнения со штангой.

Простейшие упражнения с гирями, грифом, дисками от штанги, со штангой. Поднимание штанги на грудь и вверх. Приседание, выпады, повороты, наклоны со штангой на плечах. Жим, толчок, рывок штанги различного веса. Упражнения со штангой и с гирями для ног. Ходьба, бег и прыжки на месте со штангой на плечах и с гирями в руках.

Подвижные и спортивные игры.

С элементами построения и перестроения: «Быстро по местам», «Построй круг», «Класс, смирно!», «К своим флажкам», «Музыкальные змейки»; с элементами общеразвивающих упражнений: «Карлики, великаны», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Смена мест», «Земля, воздух, вода», «Наседка и цыплята», «Три-тринадцать-тридцать»; с бегом: «Кошки и мышки», «Салки» (обыкновенные, с ленточками, с присоединением), «Невод», «Вороны, воробьи», «Два мороза», «Заяц без логова»; с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Успей пробежать», «Со скакалкой парами»; с бросками «Не давай мяч водящему», «Передал, садись», «Гонка мячей», «Защита крепости», «Охотники и утки». Упрощенные варианты спортивных игр: футбол, пионербол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на равновесие.

Стойки: на носках, на одной ноге (на полу, по повышенной опоре), перешагивание через предметы и их переноска, ходьба по гимнастической скамейке, повороты кругом, направо, налево на скамейке, стоя на месте и в ходьбе.

Упражнения на развитие силы: висы на гимнастической стенке: сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках, преодоление собственного веса, отжимание от пола, от опоры; упражнения с амортизаторами и тяжестями (бег, прыжки, подтягивания); упражнение в сопротивлении; напряженной сгибание и разгибание пальцев рук; приседания ноги вместе, врозь; подтягивание в висе лежа; висы на перекладине; лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног.

Акробатические упражнения: группировки из разных положений (сидя, лежа на спине, стоя); перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны, через плечо в упор присев; кувырки: вперед, по наклонной плоскости; стойки: на лопатках, «мост»; растяжка: полушпагаты, равновесие «ласточка».

Упражнения на развитие гибкости: наклоны: вперед, сидя ноги вместе, ноги врозь, с помощью партнера, в стороны. Мост из положения лежа. Поднимание прямой ноги вперед, в стороны, назад у опоры, без дополнительной опоры. Выкрут плечевых суставов с гимнастической палкой. Шпагаты. Махи ногами у гимнастической стенки: вперед, назад, в стороны.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости: различные прыжки в длину с места, с места вверх на скамейку, на горку матов, перепрыгивания скамейки, матов. Бег с ускорениями, прыжки со скакалкой: на двух, на одной, со сменой ног, руки скрестно; броски и ловля мяча; прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами; челночный бег, бег с ускорением, на месте.

Упражнения на координацию: последовательные и разнонаправленные движения рук ног, разноритмичные движения, упражнения с переключением с одних движений на другие.

Техническая подготовка.

Хореографические упражнения: приставной шаг, переменный шаг с подскоком, галоп влево и вправо, полька, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы, хореографические упражнения у опоры, движение рук по дуге, по кругу, позиции рук (внизу-подготовительная, впереди – первая, в стороны – вторая,верху – третья); выставление ноги вперед и приставление, полуприсяды и приседание; совместные движения рук и ног; позиции ног 1, 2, 3, 5-я; приседая и полуприседая (плисе) на 1,2,5-й позициях, отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1 и 5 –й позициям.

Батутная подготовка: входы, выходы с батута, прыжки вверх, прыжки с поворотом влево, вправо, прыжки с различными движениями рук, ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), с приземлением на колени, спину, качи руки на пояс, различные движения рук, сесть и встать после 3-4 качей сидя, то же на колени.

Упражнения на акробатической дорожке: Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа.

Материал – колесо, темповой переворот, рондат, темповой переворот-рондат, колесо-рондат.

Изучение и совершенствование в избранном виде акробатики. этап начальной подготовки (1-3 год)

Индивидуальные акробатические упражнения: стойки, растяжки, шпагаты, кувырки, прыжки, прыжок - кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на голове и руках; переворот в сторону (колесо); акробатические композиции: из О.с. – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги – положение «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°; из упора присев кувырок с поворотом, встать и

наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекач в сторону, прогнуться, руки вверх - в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Парные упражнения: стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки ладонями или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать; Н лежит на спине, ноги согнуты. В с опорой руками на колени, а бедрами на руки Н - упор лежа; то же, но В прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы; Н сидит на скамейке, В - встать на колени Н, взяться руками глубоким или ладонным хватом, Н - встать, удерживая В на коленях; то же, но без скамейки; Н - полуприсед, В - встать ногами на колени Н спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

Групповые упражнения: Н и С - выпады, В - стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; Н держит В и С за руки глубоким хватом, В и С опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги Н, В и С - руки от пола поднять вверх - в сторону (растяжка); Н стоит руки в стороны, В - упор лежа на плечах Н и руках С; то же, но С держит В за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх - назад); В стоит спиной к Н, Н берет В за пояс, В, опираясь на руки С, становится на бедра Н; Н и С - выпады друг к другу, В стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой); Н лежит на спине, В делает равновесие, опираясь животом о ступни Н, С стоит в выпаде за головой Н и поддерживает В за руки ладонным хватом; Н - полуприсед, С на коленях Н, В - стойка на руках с поддержкой С; Н лежит на спине, поднимая ноги, С, прогибаясь, упирается лопатками о ступни Н, В делает стойку на руках у головы с поддержкой С за ноги.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Бег с отведением прямых ног назад, вперед, скрестным шагом в сторону, спиной, скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы справа и слева. Бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

Строевые упражнения. Общие понятия о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Действия в строю, на месте и в движении, размыкание и смыкание, перемена направления. Построение по росту, расчёт, повороты. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, фигурная маршировка. Остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения; движение в обход, по диагонали и по кругу, противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние. Перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны в колонну по 3-4 и более выстраиванием, размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом, передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал), ходьба и бег, их разновидности и варианты.

Прыжки со скакалкой. 50-100 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

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

Специальная физическая подготовка (для всех групп учебно-тренировочного этапа).

Совершенствование специальных физических упражнений, изученных на ранних этапах подготовки.

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

Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера): прыжки, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180° и 360°; сальто вперед и назад в группировке.

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

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

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

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

Техническая подготовка.

Учебно-тренировочный этап (1 год)

Упражнения на батуте: прыжки в сед и на ноги (6- 8 серий и более); с поворотами на 90° и 180°; комбинации из 3 - 4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

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

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

Учебно-тренировочный этап (2 год)

Хореография. Из 1, 2, 3, и 5-й позиции отведение ноги на носок с полуприседом (батман тандю с деми плие); из 1-й позиции круги ногой на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер); отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (батман тандю жете); упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра); прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиции (сотте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом; элементы танца и танцы, - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

Акробатические упражнения: на ковре и акробатической дорожке: из седа кувырок, назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка вперед и назад на одну и две ноги; равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате; махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; соединение из 5 - 6 элементов.

Упражнения на батуте. Вход на батут, сход с батута, подскоки с одноименными и разноименными движениями рук и ног; перевороты на 90, 180, 360 градусов; сальто вперед, прыжки в сед и на ноги (6-8 серий); комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, согнувшись, с поворотом, в сед и др.

Учебно-тренировочный этап (3 год)

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

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (деvelope); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагате, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног перекидка.

Учебно-тренировочный этап (4 год)

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

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (деvelope); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагате, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног

перекат; рондат, фляк, сальто (вперед, назад, прогнувшись); темповой переворот, темповой переворот-рондат, темповой переворот на одну-темповой переворот на две, рондат-фляк, рондат два фляка, рондат-темп, рондат-сальто, сальто вперёд с мостика и трамплина, в переход на рондат.

Учебно-тренировочный этап (5 год)

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

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (деvelope); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног перекат; рондат, фляк, сальто (вперед, назад, прогнувшись).

Изучение и совершенствование техники в избранном виде.

Учебно-тренировочный этап (1 год)

Индивидуальные упражнения.

Перекаты: перекаты прогнувшись (в упоре лежа; из стойки на коленях; из стойки на голове; из стойки). Перекаты согнувшись (из основной стойки в стойку на лопатках); из седа в стойку; из стойки на лопатках в упор стоя согнувшись ноги врозь).

Кувырки: кувырки вперед и назад (с одной ноги; с одной на одну; со сменой ног; в упор стоя согнувшись ноги врозь; в полушпагат; ноги врозь с поворотом в шпагат). Кувырки вперед (без опоры на руки из стойки ноги врозь; то же, но из положения выпада; прыжком; прыжком с одной ноги; после прыжка с поворотом на 180—360°; из стойки на голове; из стойки. Кувырки назад (из седа с прямыми ногами; то же из основной стойки; то же через стойку на голове с перекатом в упор лежа, прогнувшись; то же, но через стойку). Соединения из двух-трех одинаковых или различных кувырков.

Падения, прыжки: падение вперед в упор лёжа; то же, но с кувырком вперед; то же, но с перекатом в сторону. Падение назад с перекатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья; то же, но) прыжком. Из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа. С одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекатом прогнувшись в упор лежа. Прыжок вверх-назад (падая) и приземление с перекатом назад. Соединения различных прыжков с падениями и перекатами.

Перевороты, сальто: подъем разгибом и переворот с головы с горки матов. Сальто вперед на горку матов. Два-три колеса в темпе. Рондат. Сальто назад на батуте или в поролоновую яму с трамплин (камеры). Переворот вперед в поролоновую яму или с возвышения. То же, но на одну ногу, То же, но на дорожке.

Стойки и соединения: стойка на голове (согнув ноги, прямая, с гнувшись). Стойка на голове с опорой о ладони; Колесо влево с поворотом налево и стойка махом; стойка махом — сход на правую поворотом налево кругом — стойка махом; стойка — сход согнувшись — кувырок назад согнувшись; стойка толчком или силой — сход согнувшись — кувырок назад через стойку.

Мосты, шпагаты: мосты: на коленях, из положения лежа на спине, наклоном назад, борцовский, с опорой на одну руку или ногу, через стойку на голове, через стойку, из упора присев поворотом кругом встать с моста. Шпагаты: скольжением на правую и левую ногу, пере махом из упора лежа, с наклоном вперед и назад; фронтальное равновесие с захватом.

Парно-групповые упражнения.

Поддержки, равновесия: Н стоит на колене, В — равновесии на его бедре с поддержкой; то же, но без поддержки. Н полуприседе, В встает на его бедра, держась за руки глубоки лицевым хватом; то же, но на одной ноге; то же, но держась одной. Поддержка под живот на ступнях лежащего Н; то ж спину. Сед верхом на плечах сидящего Н (стоящего на коленях).

Входы на плечи: сбоку, из седа верхом, с ноги сзади.

Упоры, стойки: упор согнув ноги и углом на коленях согнуть лежащего на спине Н; то же, но на руках и ступнях поднять лежащего Н. Стойка ногами на плечах сидящего Н: (стоящего на коленях, стоящего). Стойка плечами на руках лежащего Н, с опорой на колени. Стойка на груди обхватом. Стойка лицом и толчком на коленях сидящего Н с его поддержкой за пояс: то же, но переводя вес на правую и левую руку в стойке ноги врозь; то же положении сгибание и разгибание рук в стойке; смена положения (полушпагат, шпагат); прогибание в кольцо одной и двумя ногами, упор на согнутых руках Н толчком в обычном и лицевом хвате.

Прыжки, перевороты. Полупереворот назад из упора на лопатках броском Н за голени. Прыжок вверх броском Н под ступню, под руки (в лицевом и обычном хвате), с ноги сзади. Опорные прыжки, отталкиваясь руками о спину партнера, стоящего в наклоне вперед ноги врозь (согнув ноги, боком, углом). То же, но толкаясь о ступни Н, лежащего на спине. Кувырок прыжком через партнера стоящего в упоре присев; то же, но через стоящего в наклоне вперед колесо прыжком через партнера, делающего перекаат в сторону и стоящего в упоре присев.

Переноска партнера. Ходьба и бег с партнером, сидящим на спине с поддержкой за плечи (сидящим на плечах верхом, стоящим на плечах).

Упражнения (для 3 человек).

Поддержки, равновесия. Поддержки и равновесия на бедрах С партнера, стоящего в полуприседе с опорой спиной на ступни поднятых ног лежащего на спине Н (полуколонна, поддержка за руки, равновесия с поддержкой за бедро или руки, стойка с поддержкой). Стойка ногами и стойка на бедрах двух партнеров, стоящих на колене или в выпаде, с их поддержкой руками. Стойка ногами на соединенных руках двух партнеров, стоящих на коленях (на колене, стоящих).

Висы и упоры. Вис в группировке, согнувшись и прогнувшись из положения лежа на спине, держась за кисти партнеров, стоящего впереди, переход на его плечи. То же, держась за предплечья согнутых и прижатых к груди рук. Упор согнув ноги, углом и размахивание в упоре на предплечьях двух партнеров, стоящих лицом друг к другу.

Входы, переходы. Вход на плечи С, стоящего на колени опираясь на его поднятые руки, и, перехватываясь за руки Н, стоящего впереди, переход на его плечи. Переход с плеч одного партнера на плечи другого с опорой на руки, переступанием и прыжком вперед и назад. Вход на плечи двух партнеров, стоящих в выпаде боком друг к другу, из поддержки на бедрах (через упор на руках, толчком, толчком ноги сзади).

Переноска вдвоем третьего. Удерживая под спину на предплечьях, стоя лицом друг к другу. В седе на четырех с поддержкой за плечи; то же, но стоя, поддерживаясь за головы партнеров. Под ноги и руки (стоящий впереди удерживает под колени, стоящий сзади – под руки, В полулежа ноги врозь). В упоре лежа (руки на плечах впереди стоящего партнера с его поддержкой за руки или плечи, ноги на плечах и руках сзади стоящего).

Прыжки. Опорные прыжки (ноги врозь, согнув ноги, с поворотами, боком, углом) через партнеров, стоящих: на коленях лицом друг к другу; то же но в выпаде лицом друг к другу; один в упоре стоя на коленях, другой в упоре стоя согнувшись, опираясь на первого. 2-3 опорных прыжка в темпе через партнеров, стоящих в наклоне вперед или лежащих на спине с поднятыми ногами. Прыжки вверх (выпрямившись, в группировке, прогнувшись и согнувшись) броском двумя из седа на четырех, из стойки ногами на четырех; то же но с поворотом. Полет дугой из вися в группировке броском двух партнеров за кисти; то же но из вися согнувшись; то же но после раскачивания.

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

Групповые упражнения для троек: Н - выпад правой, В опираясь на руки Н, - равновесие на его правом бедре с поддержкой С, стоящим в выпаде, за голень; Н лежит на спине, С наклоном назад опирается о руки Н лопатками, верхний - стойка на руках у бедер Н с опорой о пол и поддержкой С; В и С - стойки на руках на полу с поддержкой их Н за голени; Н лежит на спине, ноги согнуты, В - стойка на плечах с опорой о руки и колени Н с поддержкой С, стоящим в выпаде, одной рукой.

Учебно-тренировочный этап (2 год)

Индивидуальные акробатические упражнения: переворот вперед на одну и две ноги; переворот назад; то же на одну ногу с поворотом; 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.

Парные упражнения (женские, смешанные и мужские): в согнутых руках Н В - стойка ногами; В - равновесие «ласточка» на плече Н с поддержкой за ноги или руки; Н лежит на спине, В - стойка плечами на ступнях поднятых ног Н; стойка на бедрах или бедре Н с его поддержкой; стойка плечами на руках у лежащего Н с поддержкой за голени поднятых ног Н; вход на плечи через упор на руках Н.

Групповые упражнения для 3 человек: Н в полуприседе, С в лицевой стойке ногами на бедрах Н с поддержкой за бедра, прогнуться, В в стойке на руках на полу с поддержкой С; Н в полуприседе, С - стойка ногами на коленях Н лицом к нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, В - стойка ногами на бедрах Н лицом к С, руки вверх - в стороны; Н - полуприсед, В - стойка на руках на бедрах Н с поддержкой с за его ноги; Н и С - соединили руки скрестным хватом за запястья, В - встать на соединенные руки партнеров.

Групповые упражнения для 4 человек: Н лежит на спине, ноги подняты, 1 -й С опирается лопатками о ступни Н, В в стойке у 1 -го С плечевым хватом, 2-й С в стойке ногами наруках у Н поддерживает В за бедра; Н в полуприседе, 2-й С стоит на бедрах Н лицом к нему с поддержкой Н за его бедра, 2-й С, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го С, В выполняет стойку на груди 2-го С с его поддержкой; В броском Н - прыжок на решетку к партнерам.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений 3, 2 разряда действующей классификационной программы.

Тренировочный этап (3 год)

Индивидуальные акробатические упражнения. Колесо влево и вправо; рондат, два переворота назад прогнувшись; рондат; рондат, переворот назад прогнувшись, сальто назад, переворот вперед на одну и две ноги; переворот назад; то же на одну ногу с поворотом; 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.

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, перемещением нижнего; *удержания* на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (стойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего); *входы* на плечи (сбоку, спереди (толчком), сзади (толчком с ноги, толчком,)), на руки (толчком нижнего под ступню);

Упоры согнув ноги, углом, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках; **поддержки** под живот, под спину, полушпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах);

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на ступнях; фигурные стойки: в полушпагате.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела, флагом ноги врозь и вместе).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись.

Равновесия (*на бедре, плече, руке, голове нижнего*): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу.

Для женских пар: равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде.

Для смешанных пар: равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке.

Движения партнеров: *нижний:* удерживая партнера садиться, делает повороты лежа, сидя или стоя; *верхний:* силовые выходы в упор или стойку, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол и на плечи.

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на $1\frac{1}{4}$ и $3\frac{1}{4}$ оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или $3\frac{1}{4}$ переворота вперед. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь- разгибаясь, полупереворот с поворотом на 180° ; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись)).

Входы прыжком и броском: *на плечи* сбоку, спереди, с ноги сзади. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню.

Полеты: *в поддержку на предплечья* прыжком с пола, из поддержки под живот, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках. *В поддержку под живот или спину* то же, что на предплечья. *В стойку* из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот, с пола на руки.

Повороты, обороты: *в поддержке под живот:* из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, то же прыжком с пола. *Горизонтальные обороты* в поддержке под живот на 360° на прямые руки. *В стойках:* в стойке без разрыва хвата, с полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногами сход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет. *Курбет в стойку:* стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки, $3\frac{1}{4}$ переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в стойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Групповые упражнения.

Балансовые упражнения.

Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на спину; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180; рондат – прыжок в поддержку на предплечья.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходы и соскоки.

Пирамиды на двух партнерах.

С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколлоны на бедрах, прогибаясь, делает мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке.

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая В в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего.

Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде.

Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В – равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего.

Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколонна со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего.

Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

Примерные комплексы упражнений.

Парные упражнения. Вход на руки и плечи нижнего прыжком и броском с поворотом нижнего; то же на руки нижнего с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные); стойка на груди лежащего нижнего обхватом; то же в руках нижнего; со стойкой ногами в руках нижнего сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке; поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись, поворот из поддержки под живот; поворот в поддержке по живот в горизонтальной плоскости; броском и поддержки по живот в «рыбку»;

Темповые упражнения (для юношеских и смешанных пар). В стойке ногами в согнутых руках нижнего броском поворот на 180 и 360°; с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего; с фуса броском поддержка по живот; темповые упражнения для женских пар: полет в «рыбку» с пола или из «ласточки»; прыжок в поддержку по спину; из «рыбки» поворот в поддержку по спину на предплечья.

Групповые упражнения для девушек:

Пирамиды - нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш; то же, но нижняя и средняя в шпагате; нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой; то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка».

Темповые упражнения - переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья; прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья в «ласточку»; рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья; темповые броски в четырех.

Групповые упражнения для юношей:

Пирамиды - нижний и 1-й средний - выпады, 2-й средний - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний в стойке ногами в согнутых прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;

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

Темповые упражнения - верхний броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки нижнего; верхний - с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего; то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех; верхний - прыжок с плеч нижнего в четыре; верхний - прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом; верхний - броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему; верхний - прыжок назад в стойку на руках нижнего броском средних; верхний - броском нижнего сальто вперед на четыре.

Тренировочный этап (4 год)

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, перемещением нижнего, пассивкой; *удержания* на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (стойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего), на согнутых руках (стойки, упоры, равновесия); *входы* на плечи (сбоку, спереди (толчком и силой), сзади (толчком с ноги, толчком, силой), на руки (толчком нижнего под ступню, толчком с поворотом, толчком спереди и с ноги сзади);

Упоры: согнув ноги, углом, на локте с упором, высокий угол, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках, на голове и руке.

Поддержки под живот, под спину, под спину и голень, боковая, полушпагат, шпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах).

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, на груди обхватом, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на прямых руках, на согнутой руке, на ступнях, на голове и руке; фигурные стойки: в полушпагате, шпагате, кольцом одной или двумя, с прогибанием до горизонтали.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо, то же без поддержки, на согнутой руке в обычном или лицевом хвате.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке, на лбу, на прямой руке лежащего нижнего, на прямой руке, шпагат-затяжка на прямой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на голове на лбу, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись, прогнувшись с поворотом, рывком из виса согнув ноги, силой согнувшись и прогнувшись, выкрутом назад, диомидовский поворот;

Равновесия (*на бедре, плече, руке, голове нижнего*): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу.

Для женских пар: равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде, на плече, партнерши, стоящей в равновесии, на ступнях нижней, лежащей на спине или выполняющей стойку на лопатках.

Для смешанных пар: равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке, на прямой руке лежащего партнера, на прямой руке.

Движения партнеров: *нижний:* удерживая партнера садиться, ложиться, встает, делает повороты лежа, сидя или стоя, выполняет равновесия, наклон; *верхний:* силовые выходы в упор или стойку, переходы из упора в стойку и обратно, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол.

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки, на предплечья, на прямые руки.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, в перед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полет дугой из виса согнув ноги, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу, сальто броском под спину, сальто броском под ступню, сальто броском под руки.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на $1\frac{1}{4}$ оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или $3\frac{1}{4}$ переворота вперед, из поддержки под спину – $3\frac{1}{4}$ сальто назад, из вертикальных поддержек (под бедро) – маховое боковое и заднее сальто. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь-разгибаясь, полупереворот с поворотом на 180° , полтора сальто; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом, типом сальто (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись, боковое, назад с продвижением вперед, $1\frac{1}{2}$ сальто, с поворотом на 180°).

Входы прыжком и броском: *на плечи* сбоку, спереди, с ноги сзади, с рук нижнего, через упор на руках спереди, из стойки ногами на руках в лицевом хвате с поворотом нижнего, броском под ступню с поворотом нижнего. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню, через упор на руках спереди, с ноги сзади.

Полеты: *в поддержку на предплечья* прыжком с пола, из поддержки под живот, броском под ступню, из стойки ногами на руках, из стойки, подбрасывание и ловля на предплечьях, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках, полет из стойки вращаясь вперед с ловлей под спину. *В поддержку под живот или спину* то же, что на предплечья. *В стойку* из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот, с пола на руки, о же с поворотом и на прямые руки, из горизонтального положения в вертикальное на руки.

Повороты, обороты: *в поддержке под живот:* из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, поворот в поддержке под живот на 360. *Горизонтальные обороты* в поддержке под живот на 180 на прямые руки, на одну руку. *В стойке ногами* на согнутых руках на 180.. *В стойках:* в стойке без разрыва хвата, с полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке, два поворота в стойке.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногами, толчки и пассивировка в стойке, сход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет, курбет из лицевой стойки. *Курбет в стойку:* стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись, броски и ловля в стойке, курбет в стойку с плеч (для МП), курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки, $3\frac{1}{4}$ переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в сойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом) броском под ступню (для смешанных пар) $3\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же согнувшись, прогнувшись, с поворотами, $3\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под живот, то же согнувшись, прогнувшись, сальто на руки нижнего, $1\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под спину и на руки, на одну руку нижнего; Сальто вперед толчком под живот и бедра: $3\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же с поворотом, то же в поддержку под спину, сальто на руки нижнего, то же с поворотом нижнего, сальто согнувшись с поворотом на согнутые руки нижнего, $1\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же в поддержку на прямых руках нижнего. Сальто броском под ступню: в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом нижнего, боковое сальто на плечи с поворотом нижнего на 90, переднее сальто, сгибаясь- разгибаясь, пируэтом, переднее прогнувшись рондат – сальто.

Для смешанных пар: $3\frac{1}{4}$ сальтона предплечья в группировке, согнувшись, прогнувшись и с поворотами, то же с вращением вперед, $1\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же в поддержку под спину, сальто с рук на руки (в лицевом и обычном хвате) с различными позами вращения и с поворотами, то же вперед, $3\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под живот в группировке, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с пируэтом, то же но с вращением вперед в поддержку под спину.

Для мужских пар: с рук на плечи, с рук на руки (в лицевом и обычном хвате), с плеч на руки прогнувшись, вперед, назад, с поворотами нижнего. Сальто броском под руки (из стойки) вперед, назад, прогнувшись, сгибаясь- разгибаясь, с поворотом нижнего, с пируэтом.

Балансовые упражнения.

Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на

спину, с поворотами; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180, 360 градусов.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. Броском двумя под спину: рондат – сальто, то же, но сальто согнувшись и прогнувшись, сальто вперед в группировке, согнувшись, с полупируэтом. С предплечий: из поддержки под спину $\frac{3}{4}$ сальто согнувшись в соединении с фляком. Из поддержки под живот: маховое сальто, $\frac{3}{4}$ сальто согнувшись с пируэтом.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходь и соскоки.

Пирамиды на двух партнерах.

С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколлоны на бедрах, прогибаясь, делают мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке.

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая В в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего.

Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н. То же, но ноги Н подняты.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде.

Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В - равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего.

Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколонна со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего.

Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений 2, 1 разрядов действующей классификационной программы.

Тренировочный этап (5 год)

Индивидуальные акробатические упражнения. Совершенствование ранее изученных комбинаций. Мосты, перевороты, курбет, фляк, перекидки, стойки, равновесия, упоры. Сальто назад прогнувшись в соединении с другими элементами; то же, но сальто прогнувшись с поворотом кругом; соединение из 2 - 3 различных сальто; рондат, переворот назад, два темповых сальто; сальто вперед согнувшись в переход.

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, головой, перемещением нижнего, пассивкой; *удержания* на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (сойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего), на согнутых руках (стойки, упоры, равновесия), на прямых руках (поддержки, упоры, мосты, сойки, шпагаты); *входы* на плечи (сбоку, спереди (толчком и силой), сзади (толчком с ноги, толчком, силой), на руки (толчком нижнего под ступню, толчком с поворотом, толчком спереди и с ногисзади);

Упоры согнув ноги, углом, углом вне, на локте с упором, на локте, высокий угол, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках, на голове и руке; **поддержки** под живот, под спину, под спину и голень, боковая, полушпагат, шпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах, плечах или руках нижнего);

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, на груди обхватом, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на прямых руках, на согнутой руке, на ступнях, на голове и руке, на прямой руке, на голове; фигурные стойки: в полушпагате, шпагате, кольцом одной или двумя, с прогибанием до горизонтали.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо, то же без поддержки, на согнутой руке в обычном или лицевом хвате.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке, на лбу, на прямой руке лежащего нижнего, на прямой руке, шпагат-затяжка на прямой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на голове на лбу, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела, флагом ноги врозь и вместе).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись, прогнувшись с поворотом, рывком из виса согнув ноги, подрывная и из стойки на голове, силой согнувшись и прогнувшись, выкрутом назад, диомидовский поворот;

Равновесия (на бедре, плече, руке, голове нижнего): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу. **Для женских пар:** равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде, на плече, партнерши, стоящей в равновесии, на ступнях нижней, лежащей на спине или выполняющей стойку на лопатках. **Для смешанных пар:** равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке, на прямой руке лежащего партнера, на прямой руке.

Движения партнеров: *нижний:* удерживая партнера садиться, ложиться, опускается в шпагат, встает, делает повороты лежа, сидя или стоя, выполняет равновесия, наклон, упор или стойку; *верхний:* силовые выходы в упор или стойку, переходы из упора в стойку и обратно, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол и на плечи; *одновременные движения:* Н – опускается в мост В – стойка силой согнувшись, Н – садиться В – из стойки рукой на голове опускается в упор на локте, Н – садится в шпагат В- стойка кольцом двумя, Н – выполняет стойку, В – стойка рукой на шее Н и т.д

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки, на предплечья, на прямые руки, на одну руку.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, в перед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полет дугой из виса согнув ноги, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу, сальто броском под спину, сальто броском под ступню, сальто броском под руки.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на $1\frac{1}{4}$ и $3\frac{3}{4}$ оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или $3\frac{3}{4}$ переворота вперед, из поддержки под спину – $3\frac{3}{4}$ сальто назад, из вертикальных поддержек (под бедро) – маховое боковое и заднее сальто. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь-разгибаясь, полупереворот с поворотом на 180 и 360, полтора сальто; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом, типом сальто (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись, боковое, назад с продвижением вперед, $1\frac{1}{2}$ сальто, с поворотом на 180, двойное, в соединении с поворотом после приземления.

Входы прыжком и броском: на плечи сбоку, спереди, с ноги сзади, с рук нижнего, через упор на руках спереди, из стойки ногами на руках в лицевом хвате с поворотом нижнего, броском под ступню с поворотом нижнего. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню, через

упор на руках спереди, с ноги сзади.

Полеты: *в поддержку на предплечья* прыжком с пола, из поддержки под живот, броском под ступню, из стойки ногами на руках, из стойки, подбрасывание и ловля на предплечьях, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках, полет из стойки вращаясь вперед с ловлей под спину. *В поддержку под живот или спину* то же, что на предплечья. *В стойку* из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот, с пола на руки, о же с поворотом и на прямые руки, из горизонтального положения в вертикальное на руки.

Повороты, обороты: *в поддержке под живот:* из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, поворот в поддержке под живот на 360, то же броском под ступню, то же прыжком с пола, то же с поворотом на 540 и более градусов. *Горизонтальные обороты* в поддержке под живот на 360 на прямые руки, на одну руку. *В стойке ногами* на согнутых руках на 360, на прямые руки, на одну руку. *В стойках:* в стойке без разрыва хвата, с полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке, два поворота в стойке, поворот в стойке с ловлей на прямые руки, пируэт в стойке, поворот с ловлей на одну руку.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногами, толчки и пассивка в стойке, сход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет, курбет из лицевой стойки. *Курбет в стойку:* стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись, броски и ловля в стойке, курбет в стойку с плеч (для МП), курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки, $3\frac{1}{4}$ переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в сойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом) броском под ступню (для смешанных пар) $3\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же согнувшись, прогнувшись, с поворотами, $3\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под живот, то же согнувшись, прогнувшись, сальто на руки нижнего, $1\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под спину и на руки, на одну руку нижнего; (для мужских пар) сальто броском под спину на плечи и руки нижнего, двойное сальто. Сальто вперед толчком под животи бедра: $3\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же с поворотом, то же в поддержку под спину, сальто на руки нижнего, то же с поворотом нижнего, сальто согнувшись с поворотом на согнутые руки нижнего, $1\frac{1}{4}$ сальто на предплечья, то же в поддержку на прямых руках нижнего. Сальто броском под ступню: в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом нижнего, боковое сальто на плечи с поворотом нижнего на 90, переднее сальто, сгибаясь-разгибаясь, пируэтом, переднее прогнувшись рондат – сальто на плечи. Для смешанных пар: $3\frac{1}{4}$ сальто на предплечья в группировке, согнувшись, прогнувшись и с поворотами, то же с вращением вперед, $1\frac{1}{4}$ сальто на

предплечья, то же в поддержку под спину, сальто с рук на руки (в лицевом и обычном хвате) с различными позами вращения и с поворотами, то же вперед, $3\frac{1}{4}$ сальто в поддержку под живот в группировке, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с пируэтом, то же но с вращением вперед в поддержку под спину. Для мужских пар: с рук на плечи, с рук на руки (в лицевом и обычном хвате), с плеч на руки прогнувшись, вперед, назад, с поворотами нижнего. Сальто броском под руки (из стойки) вперед, назад, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с поворотом нижнего, с пируэтом.

Групповые упражнения.

Балансовые упражнения.

Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на спину, с поворотами; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180, 360 градусов; рондат – прыжок в поддержку на предплечья.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. Броском двумя под спину: рондат – сальто, то же, но сальто согнувшись и прогнувшись, сальто вперед в группировке, согнувшись, с полупируэтом. С предплечий: из поддержки под спину $3\frac{1}{4}$ сальто согнувшись в соединении с фляком. Из поддержки под живот: маховое сальто, $3\frac{1}{4}$ сальто согнувшись с пируэтом.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходь и соскоки.

Пирамиды на двух партнерах. С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколлоны на бедрах, прогибаясь, делает мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке.

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на

стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего.

Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н. То же, но ноги Н подняты.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде.

Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В - равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего.

Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколлона со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего.

Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

Примерные комплексы упражнений.

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

Темповые упражнения: полет с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола; из поддержки по спину броском поддержка под живот; рондат, сальто назад через Н броском под спину.

Смешанные парные упражнения. Стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний - сесть и лечь; равновесие ногой на прямой руке нижнего; стойка на одной руке на согнутой руке нижнего; то же, но верхняя в «узкоручке»; стойка на руке на голове нижнего с поддержкой; стойка на руках толчком с ноги сзади; стойка на одной руке на предплечье; равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего; наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего; поддержка под бедро на одной руке нижнего; поддержка под бедро и голень с доведением

свободной ноги до шпагата с захватом ее одной или двумя руками; поддержка боком на одной руке; вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

Темповые упражнения: полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку»; пируэт из «ласточки» в «ласточку»; два пируэта в «рыбку»; полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину; броском под спину $\frac{3}{4}$ сальто на прямые руки нижнего.

Мужские парные упражнения. «Узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего; стойка на одной руке на голове нижнего; стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего; из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину; опускание в стойку на широко разведенных руках и обратное движение; подъем силой в упор сзади; сход «флагом»; сесть и встать со стойкой на голове; стойка из виса (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках; темповые упражнения; поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего; стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь; сальто на плечи броском под спину; броском стойка на руках с поворотом верхнего; то же с поворотом нижнего; соскок с плеч или рук нижнего - сальто согнувшись и прогнувшись.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Н и С в выпаде, В в стойке руками на коленях партнерш без поддержки; то же, но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние - сесть в шпагат; нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с ее поддержкой одной рукой; то же без поддержки; верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;

Темповые упражнения. С четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш; прыжок в сед или на спину на четыре (предплечья) после переворота назад прогнувшись или сальто; с четырех броски с поворотом на 180 и 360°; прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

Мужские групповые упражнения.

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

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

Изучение и совершенствование обязательной программы 1 разряда действующей классификационной программы. Составление и совершенствование произвольной программы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка (для всех групп).

Техническая подготовка (для всех групп).

Совершенствование всех элементов изученных на ранних этапах спортивной подготовки. Увеличение количества повторений.

Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Группа совершенствования спортивного мастерства (1 год)

Индивидуальные упражнения.

Для девушек. Шпагаты: правой, левой, прямой. Перекидки: вперед и назад, на одну и со сменой. **Стойки:** силой, согнувшись и толчком; стойки на предплечьях: с прогибанием и кольцом. **Акробатические прыжки** 3—4 переворота на одну; 2—4 фляка с места или с рондата; маховое сальто, рондат—сальто в шпагат, рондат — сальто прогнувшись Сальто на батуте или с трамплина: согнувшись, прогнувшись, с полупируэтом и пируэтом.

Для юношей. Упражнения на гибкость: шпагат (правой и левой), перекидка вперед или назад; стойки силой и толчком согнувшись; упор на локте. **Акробатические прыжки:** кувырок прыжком прогнувшись; переворот на одну —рондат —фляк; рондат —сальто прогнувшись; переворот—сальто вперед. Сальто на батуте или с трамплина: сгибаясь- разгибаясь, с полупируэтом вперед и назад, с пируэтом.

Дополнительно для верхних. Стойки: перекатом и силой прогнувшись, с прогибанием до горизонтали или кольцом двумя. Из стойки опускание в упор на локоть. Стойка на правой и левой руке с касанием стенки по 10—20 с. **Прыжки** на батуте или с трамплина: стрекас- сированное сальто в группировке, прогнувшись и сгибаясь-разгибаясь; пируэт и полтора пируэта вперед; твист, двойное сальто и двойной пируэт.

Дополнительно для нижних юношей. С тренажерами: балансирование на одной рукеи на лбу (повороты, сесть, встать, ходьба, бег); подбрасывание и ловля на согнутых и прямых руках; повороты. Со штангой: толчок 80—90% веса собственного тела (3—5 раз); жим 60—70% веса (3—5 раз); толчок одной рукой 40—50% веса (3—5 раз).

Парно-групповые упражнения.

Для женских пар.

Балансирования. Наклоны, полуповороты, опускания и поднимания в поддержке под живот и в поддержке под спину, удерживая верхнюю на руках и ступнях; фиксация стойки плечевым хватом и на плечах нижней в полушпагате, шпагате кольцом одной и кольцом двумя по 8—10 с; фиксация стоек и равновесий на бедре нижней, стоящей в выпаде, с различными положениями тела и ног.

Выходы в стойку. Толчком на согнутых руках нижней, лежащей на спине; толчком с плеч; толчком под ступню или бедра на плечах.

Вольтижные упражнения. Прыжок вверх броском под ступню; сальто назад броском под спину и броском под ступню; рондат — прыжок в поддержку под спину; прыжок с пола в поддержку под живот.

Для смешанных пар.

Балансирования. В поддержке под живот (наклоны, повороты); в равновесии согнув ногу (фиксация до 10 с на согнутой правой и левой руке, быстрая смена опоры по 5—6 раз, полуприседая и вставая); в стойке (фиксация до 15 с, поднимания и опускания по 3—5 раз, лечь и встать, переводение веса тела на правую и левую руку).

Вольтижные упражнения. Подбрасывание и ловля на прямых руках в поддержке под живот по 2—4 раза в темпе; из поддержки под живот полет на предплечья с поворотом на 360—720°; полет в поддержку под живот и на предплечья из стойки на согнутых руках нижнего; броски с рук на руки в обычном и лицевом хвате; то же, но в стойке; повороты в стойке ногами по 2—4 раза в темпе.

Для мужских пар.

Балансирования. В стойке ногами на голове (сесть и встать, поворот на 360° стоя и сидя); в стойке (фиксация до 20 с, поднимание и опускание по 3—5 раз, лечь и встать); в стойке на одной руке (фиксация до 10 с на правой и левой руке, разведение и сведение ног, прижимание и отведение свободной руки).

Силовые упражнения для верхнего. Из стойки медленное опускание согнувшись и прогнувшись в угол и в высокий угол; стойка силой согнув ноги, согнувшись и прогнувшись.

Вольтижные упражнения. Броски вверх и ловля (с рук на плечи, с плеч на руки, с плеч на плечи, с рук на руки в лицевом и обычном хвате); повороты на 180° в стойке ногами по 2—4 раза в темпе; подбрасывание и ловля в стойке.

Упражнения с тренажерами. «Стойка» и «Поддержка» — балансирование на руках и руке, ходьба и приседания, подбрасывания и ловля, переброски от партнера к партнеру впереди назад. Верхние осваивают акробатические прыжки и стойки, используя для этой цели батут, трамплин, самострахующие системы с амортизаторами, эластичную дорожку и снаряды с предплечьедержателями.

Группа совершенствования спортивного мастерства (2 год)

Индивидуальные упражнения.

Для девушек.

Шпагаты. В равновесии с захватом одной рукой или двумя; в стойке на руках; переворотом в сторону и перемахом из стойки, после перекидки и фляка.

Стойки: толчком согнувшись, силой согнувшись; фиксация стойки — прямой, в полушпагате, шпагат.

Прыжки: рондат — 3—5 фляков; рондат — фляк — сальто (согнувшись, прогнувшись); переворот — маховое сальто; 2—3 махе сальто.

Сальто на батуте или с трамплина: сгибаясь-разгибаясь полпируэта, твист, пируэт.

Для юношей.

Стойки: толчком и силой согнувшись перекатом и силой прогнувшись.

Перекидки: вперед или назад 2р

Прыжки: фляк или сальто в шпагат; переворот прыжком 2—3р переворот на одну — рондат — сальто; рондат — 3—5 фляков; рондат—фляк—сальто (прогнувшись, сгибаясь- разгибаясь, боковой твист, полпируэта, пируэт); переворот — сальто вперед (согнувшись поворотом, прогнувшись).

Парно-групповые упражнения.

Для женских пар.

Балансирования. В стойке руками на колене и в стойке на согнутых руках (фиксация 8—12 с) смена положения ног в шпагате, кольцо двумя или прогибание до горизонтали; сесть в шпагат, удерживая верхнюю под спину, под живот и в полушпагате.

Броски и ловля: Броском — поддержка под живот, сальто назад согнувшись и прогнувшись; рондат — прыжок вверх-назад в поддержку под спину; переворот на одну — прыжок вверх-вперед в поддержку под живот; рондат — сальто через нижнюю броском под спину.

Для смешанных пар.

Балансирования. Равновесие на согнутой руке нижнего (заднее; с доведением до шпагата); стойки на правой и левой (фиксация 6—12 с, разведение и сведение ног, прижимание и отведение свободной руки, переход в узкоручку и обратно); равновесие на прямой руке нижнего лежа.

Выходы в стойку: Толчком; толчком согнувшись с плеч; прогнувшись.

Броски и ловля. Поддержке под живот 2—4 горизонтальных полуоборота в темп: стойке ногами прыжки вверх и ловля 2—3 раза в темпе; поворот 180° 2—4 раза в темпе; поворот с ловлей на прямые руки и на одну поддержку под живот прыжком с ног и из стойки на руках в лицевом и обычном хвате.

Для мужских пар.

Балансирования. Со стойкой на прямых сесть или опуститься в шпагат; с горизонтальным упором на локте, на голове нижнего сесть и встать, поворот стоя и сидя; удержание стойки — рукой на руке лежащего нижнего 4—8 с, на голове или лбу 6—10 сек.

Силовые упражнения для верхнего. Стойка с согнувшись и прогнувшись на руках лежащего нижнего 2—4 раз; стойки опускание в упор на локоть; высокий угол; горизонтальный опорой лопатками о бедра нижнего; из стойки опускание прогнувшись в упор углом.

Вольтижные упражнения.

Прыжки вверх. С плеч на плечи, с рук на руки; повороты в стойке ногами 3—4 раза в темпе; с рук прыжок на плечи с поворотом нижнего; курбет на плечи; курбет в стойку с плеч и с рук; броски и ловля в стойке 3—4 раза в обычном и лиц хвате; то же, но в темпе.

Соскоки. Сальто с плеч или рук: прогнувшись, боковое, сгибаясь-разгибаясь, заднее с продвижением вперед, переднее с поворотом. **Из стойки:** лётом, переворотом, сгибаясь-разгибаясь.

Упражнения для троек.

Подкидные прыжки и соскоки. Броском двумя: прыжок вверх, вверх-назад, вверх-вперед, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. **Броском двумя под спину:** рондат — сальто; то же, но сальто согнувшись и прогнувшись. **С четырех:** сальто назад согнувшись и прогнувшись; сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом. **С предплечий:** из поддержки под спину 3/4 сальто согнувшись в соединении с фляком; **из поддержки под живот** — маховое сальто и сальто согнувшись с полупируэтом.

Ловля. Из поддержки на предплечьях поворот на 360 и более градусов в то же положение; из поддержки под живот на руках ни полет на предплечья партнерш; то же, но с поворотом на 360—720. С четырех 3/4 сальто на предплечья; то же, но прогнувшись; переворот (маховое сальто) — прыжок на предплечья; то же, но с повороте 180—360°; рондат — прыжок в сед на четыре; то же, но в темпе сальто в соскок. Рондат — прыжок в поддержку на предплечья; то же, поворотом на 180—360°. По мере освоения перечисленных элементов необходимо соединять их с соскоками или поворотами на предплечьях (через темп и в темпе).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовке до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360/480 минут		
	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации	15/30	сентябрь/ декабрь, март	Понятие о физической культуре. Ее значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования.
	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта	30/20	декабрь/ сентябрь	Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России.
	Единая всероссийская спортивная классификация	20/15	май/ октябрь	Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.
	Терминология в спортивной акробатике	35/15	сентябрь, июнь/ октябрь	Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических элементов и прыжков.
	Положения спортивных соревнований по виду спорта. Правила соревнований	15/15	декабрь/ октябрь	Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований. Ошибки при выполнении упражнений.
	Борьба с допингом в спорте	65/50	сентябрь, февраль, август/ сентябрь, декабрь, июнь	Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье. Последствия допинга для здоровья. Морально-этические аспекты применения допинга.
	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта	15/15	декабрь/ декабрь	Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой. Гимнастический ковер. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические стоялки. Гимнастические маты.
	Краткая анатомия и физиология человека	20/15	июнь/ март	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности.
	Спортивная гигиена. Режим и питание спортсмена	20/15	май/ март	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой

				и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.
	Правила безопасности при занятиях видом спорта. Первая помощь при травмах	35/35	сентябрь, август/сентябрь, июнь	Требования безопасности к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Обеспечение безопасности на занятиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.
	Спортивная этика и моральный облик спортсмена	0/30	июнь	Этика профессионального спорта. Краткая история этики. Этика — наука о морали и нравственности. Спортивное поведение. Спортивное воспитание.
	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств	30/180	февраль/ноябрь, февраль, апрель	Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Средства и методы воспитания волевых качеств.
	Врачебный контроль, самоконтроль, и меры предупреждения травматизма	20/15	май/март	Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения.
	Основы техники упражнений индивидуальной, групповой и парно-групповой акробатики	20/15	июнь/декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Техника выполнения индивидуальных элементов.
	ОФП и СФП и её роль в спортивной тренировке	20/15	август/октябрь	Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	720/840 минут		
	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации	60/60	сентябрь, апрель/сентябрь, март	Понятие о физической культуре. Ее значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования.
	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта	30/30	февраль/апрель	Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Становление и развития спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских спортсменов акробатов отечественных спортсменов вчемпионатах мира и Европы, кубках мира. Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.
	Единая всероссийская спортивная классификация	60/60	октябрь, февраль/октябрь,	Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

			апрель	
Терминология в спортивной акробатике	30/30	февраль/ сентябрь	Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических элементов и прыжков.	
Положения спортивных соревнований по виду спорта. Правила соревнований	60/30	декабрь, апрель/ декабрь	Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.	
Борьба с допингом в спорте	60/90	сентябрь, август/ октябрь, март, август	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье. Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции. Последствия допинга для здоровья. Морально-этические аспекты применения допинга	
Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта	60/60	октябрь, апрель/ сентябрь, декабрь	Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастический ковер. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические стойки. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.	
Краткая анатомия и физиология человека	60/60	сентябрь, декабрь/ декабрь, апрель	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.	
Спортивная гигиена. Режим и питание спортсмена	60/60	апрель, август/ октябрь, август	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.	
Правила безопасности при занятиях видом спорта. Первая помощь при травмах	60/60	сентябрь, август/ сентябрь, апрель	Требования безопасности к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Обеспечение безопасности на занятиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания.	

	Спортивная этика и моральный облик спортсмена	30/30	декабрь/ декабрь	Этика профессионального спорта. Краткая история этики. Этика — наука о морали и нравственности. Спортивное поведение. Спортивное воспитание. Понятие о нравственном воспитании. Воспитание морали, чувства патриотизма, любви к труду, к своему спортивному коллективу. Роль коллектива в воспитании и формировании личности спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая установка. Роль мотива при трудностях.
	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств	0/60	октябрь, март	Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Основные средства и методы психологической подготовки спортсменов акробатов. Средства и методы воспитания волевых качеств.
	Врачебный контроль, самоконтроль, и меры предупреждения травматизма	60/30	октябрь, февраль/ декабрь	Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов.
	Основы техники упражнений индивидуальной, групповой и парно-групповой акробатики	30/90	декабрь/ сентябрь, март, август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Основы техники выполнения элементов в мужских, женских и смешанных парах. Основы техники выполнения элементов в мужских и женских группах. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Техника выполнения индивидуальных элементов. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.
	ОФП и СФП и её роль в спортивной тренировке	60/90	октябрь, август/ сентябрь, декабрь, август	Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствование спортивного мастерства	780 минут		
	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации	30	сентябрь	Понятие о физической культуре. Ее значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
	Единая всероссийская спортивная классификация	30	октябрь	Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Терминология в спортивной акробатике	60	октябрь, май	Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических элементов и прыжков.
Положения спортивных соревнований по виду спорта. Правила соревнований	60	октябрь, март	Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.
Борьба с допингом в спорте	90	ноябрь, апрель, август	Список запрещённых веществ и методов. Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). Негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье. Всемирная и национальная антидопинговая программа. Нарушение антидопинговых правил и санкции. Последствия допинга для здоровья. Морально-этические аспекты применения допинга
Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта	60	декабрь, август	Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастический ковер. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические стоялки. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.
Краткая анатомия и физиология человека	60	октябрь, август	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.
Спортивная гигиена. Режим и питание спортсмена	60	декабрь, апрель	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма

				и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.
Правила безопасности при занятиях видом спорта. Первая помощь при травмах	60	сентябрь, май	Требования безопасности к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Обеспечение безопасности на занятиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.	
Спортивная этика и моральный облик спортсмена	60	декабрь, август	Этика профессионального спорта. Краткая история этики. Этика — наука о морали и нравственности. Спортивное поведение. Спортивное воспитание. Понятие о нравственном воспитании. Воспитание морали, чувства патриотизма, любви к труду, к своему спортивному коллективу. Роль коллектива в воспитании и формировании личности спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая установка. Роль мотива при трудностях. Воспитание целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности.	
Врачебный контроль, самоконтроль, и меры предупреждения травматизма	60	февраль, июнь	Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.	
Основы техники упражнений индивидуальной, групповой и парно-групповой акробатики	60	декабрь, февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Основы техники выполнения элементов в мужских, женских и смешанных парах. Основы техники выполнения элементов в мужских и женских группах. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Техника выполнения индивидуальных элементов. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.	
ОФП и СФП и её роль в спортивной тренировке	90	ноябрь, март, июнь	Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная акробатика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная акробатика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная акробатика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная акробатика».

Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях спортивной акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима учебно-тренировочного занятия;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на учебно-тренировочных занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или занятию; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в учебно-тренировочное занятие

упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На учебно-тренировочных занятиях как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

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

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- перед началом учебно-тренировочных занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед учебно-тренировочным занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;
- перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

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

При учебно-тренировочных занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неграмотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность. На учебно-тренировочных занятиях в зале акробатики запрещается:
 - находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
 - находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,

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

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Лонжой называется 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 15 мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия.

Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). 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.

Категорически запрещается ставить на страховку спортсмена, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

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 акробата;
- при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

В акробатике используется также помощь. Помощь - один из важнейших методических приемов обучения. Помощь содействует:

- быстрому овладению сложными упражнениями;
- спортсменами 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;

- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход спортсмена из спортивного зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности после окончания учебно-тренировочных занятий:

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Обязанности тренера-преподавателя.

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой занятий умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к учебно-тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- соблюдать график и лимит учебно-тренировочных занятий или соревновательных упражнений. Вход на снаряды разрешается только в чистой спортивной форме, в обуви.

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

- тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

- тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила

безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

- в случае травмы, происшедшей на учебно-тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку.

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к учебно-тренировочным занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- не опаздывать на учебно-тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов)-преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе учебно-тренировочных занятий запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

- входить на снаряды только в чистой спортивной форме.

- перед учебно-тренировочной работой проверять надежность крепления и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае не исправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием применять строго по назначению.

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмирования спортсмена тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренер-преподавателя поименным спискам. При обнаружении пожара действия работников спортивной школе должны

соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель спортивной школы или назначенный им представитель администрации.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

Требования к *материально-техническим условиям* реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП) (при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования);

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля (при наличии финансирования).

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п / п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

2.	Комбинезон гимнастический для выступлений (мужчины)	штук	на обучающегося			1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика».

№ 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.	Фляк-мат (Лимон)	штук	1
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркало настенное (1,5 x 1 м)	штук	4
7.	Лонжа страховочная	штук	1
8.	Маты гимнастические	штук	57
9.	Маты поролоновые (200 x 300 x 40)	штук	10
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
13.	Стоялки (стойки) гимнастические	штук	12
14.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссёры.

Информационно-методические условия реализации программы:

Список библиографических источников

- Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. - М.: Ф и С, 1973.
- Алексеев А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
- Аракчеев В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР.
- Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
- Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев:Здоров'я, 1986.
- Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Учеб. пособие для институтов физической культуры. - Киев: Высшая школа, 1988.
- Васильев Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963.
- Горбунов Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? – «Физическая культура в школе», 1975.
- Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, «Народная света», 1978.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Ивойлов А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. – «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
- Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008.
- Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974.
- Коркин В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва // Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994.
- Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974.
- Мазниченко В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005.

- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977.
- Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. -1997.
- Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008.
- Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
- Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб. заведений, Упр. гимнастики. - М.,1983.
- Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
- Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС,1972.
- Спортивная акробатика: Учебник для институтов физ. культ. - Под. ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03 «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
- Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.
- Холодов Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.:Издательский центр «Академия», 2000.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. идоп. - М.: ACADEMIA, 2003.
- Якубчик Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Выпуск 2-й.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

Перечень аудиовизуальных материалов.

- Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.
- Видео-уроки обучения спортивной акробатике.
- Видео-уроки обучения хореографии.

Перечень Интернет-ресурсов

- Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com
- Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG - European Union of Gymnastics – www.ueg.org
- Министерство спорта РФ– www.minstm.gov.ru
- Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России – www.sportgymrus.ru
- Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – www.trampoline.ru
- Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru, www.acro.ru
- Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru

- Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>
- Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
- Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд – <http://sportinnovate.com>
- Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
- Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
- Олимпийский комитет России - www.roc.ru
- Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2019-2022гг - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/5507/
- Международная федерация гимнастики - TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - www.fig-gymnastics.com
- Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org
- Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatika-russia.ru>
- Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
- Национальный государственный университет физической культуры,спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendaruy-plan/