ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА ИМЕНИ Ю.П. СЕМИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО ОО «СШ
«АКАДЕМИЯ ФУТБОЛА
ИМЕНИ Ю.П. СЕМИНА»
Н.Н. Пчелкин
_____
Приказ № ___от «___»_____ 2023 г.

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

Срок реализации программы: без ограничений

г. Орел
2023 год

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности бюджетного учреждения дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа «Академия футбола имени Ю.П. Семина (далее – Учреждение) по спортивной подготовке в парных и групповых упражнениях спортивной акробатики с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 02 ноября 2022 г. № 910 (далее – ФССП).

1.2. Цели Программы

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных. Основными задачами Программы являются:

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

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

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

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

2. Характеристика Программы

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). Упражнения квалификационной программы представляют собой свободные передвижения по площадке, включающее в себя: акробатические прыжки, упражнения в балансировании и элементы танца, пластики, хореографии. В каждой дисциплине спортсмены выполняют по два вида упражнений: обязательные и

произвольные. В акробатических прыжках – гладкое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых упражнениях – статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий.

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» присваивается с 13 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – 10 лет, 1 спортивный разряд – 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. Идеальная разница в возрасте партнёров 4-5 лет, но не более 6 лет. И тренеру-преподавателю необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать росто-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 приходиться 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.

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Отличительная особенность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Это вид спорта, дающий полноценную нагрузку на все мышечные группы и позволяющий выступать как в групповых упражнениях, так и индивидуально.

Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей, вырабатывают умение владеть своим телом, смелость и решительность. Акробатические упражнения способствуют развитию силы,

ловкости, гибкости, быстроты реакций. Они укрепляют мышцы и связки суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного, способствуют формированию правильной осанки. Акробатические упражнения совершенствуют функции вестибулярного аппарата (равновесия, ориентировки в пространстве), помогают приспособлению организма к перераспределению крови под влиянием инерционных (центробежных) сил.

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

Занятия акробатикой являются одними из самых приспособленных и доступных для детского организма, так как равномерно распределяют нагрузку на весь организм. В процессе тренировок детей учат управлять своим телом, привыкают к дисциплине и работе в команде, преодолевают многие страхи, повышают свою самооценку.

Занятия акробатикой помогают всестороннему развитию физических качеств и укреплению здоровья и развития осанки. Ежедневные тренировки, включающие в себя прыжки, поддержки, броски развивают координацию, силу, гибкость и выносливость, а также грацию и красоту движений.

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

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

В добавление к вышесказанному, можно сказать, что спортсмен-акробат часто бывает успешнее сверстников в учебе, благодаря высокой степени концентрации внимания.

Акробатические упражнения – это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Во всех дисциплинах спортивной акробатики существует единая система подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
для всех спортивных дисциплин			
Этап начальной подготовки (далее – НП)	2-3	6-8	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТСС)	2-5	8-12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)	без ограничений	с 10	4-8
Этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)	без ограничений	с 14	2-4

Зачисление обучающихся на определенный этап спортивной подготовки, перевод, в том числе досрочно, на следующий этап обучения (в другую группу подготовки) производится приказом директора учреждения на основании выполнения обучающимся требований ФССП, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст зачисления в спортивную школу составляет 7 лет. Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается в части реализации программ спортивной подготовки. По решению учредителя в учреждении допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 18 лет.

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	НП			УТСС					ССМ			ВСМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
Количество часов в неделю	5	6	7	10	11	12	13	14	16	17	18	19
Количество часов в год	260	312	364	520	572	624	676	728	832	884	936	988

Общее количество учебных часов учебно-тренировочных занятий включает в себя время, в которое обучающийся осваивает Программу в форме самоподготовки,

в том числе в связи с выходными, праздничными днями, осуществлением в учреждении карантинных мероприятий и иными обстоятельствами. Недельный объем тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса при реализации Программы являются:

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

Виды и компоненты обучения

№№	Виды обучения (спортивной подготовки)	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	общая физическая (ОФП)	Повышение общей дееспособности
		специальная физическая (СФП)	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных Двигательных способностей, Необходимых для успешного освоения управлений с предметами
		Функциональная	«Выведение» акробатов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-	Составление и отработка

		исполнительская	соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых Мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузки
		К соревнования	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия акробатов
		Командная	Формирование команд, определение командных и личных задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в рок-н-ролле
6	Соревновательная	Соревновательная, модельные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, Повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие, проводится под руководством тренера-преподавателя согласно утвержденному расписанию, составленного с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материально-технической базы Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) проводятся Учреждением для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, контроля за уровнем физической подготовленности, а также для активного отдыха (восстановления) обучающихся, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и период их проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

№ 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)			
		НП	УТСС	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	21

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивные соревнования являются центральным элементом, определяющим всю систему организации и методики спортивной подготовки обучающихся.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей спортивной акробатики, задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	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.

Иные виды (формы) обучения

Для осуществления учебно-тренировочного процесса рекомендуются следующие формы учебно-тренировочных занятий:

– групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;

– индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

– групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;

– комбинированные занятия;

– упражнения утренней гимнастики.

Обучение по индивидуальным учебным планам

В Учреждении обучающимся предоставляется право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локально-нормативным актом Учреждения.

Право на обучение по индивидуальному учебному плану предоставляется любому обучающемуся в Учреждении независимо от причин возникновения потребности в обучении по индивидуальному учебному плану.

Индивидуальный учебный план позволяет отдельным категориям обучающихся выполнять программные требования по освоению образовательной программы в полном объеме и проходить контрольные испытания, установленные для учебно-тренировочных групп, в том числе повторно, в индивидуально установленные сроки.

Обучение по индивидуальным учебно-тренировочным планам проводится в Учреждении согласно годовым учебно-тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным учебно-тренировочным планам и может осуществляться с различными категориями обучающихся начиная с тренировочного этапа подготовки.

Обучение в дистанционном формате

В соответствии с Методическими рекомендациями Минспорта РФ по организации спортивной подготовки при реализации программы могут применяться дистанционные технологии. При этом понимаются технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей. Объем учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных технологий не должен превышать 20% от общего объема тренировочного процесса, за исключением форс-мажорных обстоятельств (карантин, пандемия, половодье и др.).

При подготовке и проведении дистанционных занятий можно использовать следующие виды дистанционных технологий:

1. *асинхронные телеконференции* – обмен «кейсами» текстовой, визуальной или голосовой информации в отсроченном режиме, т.е. по электронной почте или на компьютерных форумах. Они не требуют присутствия всех участников конференции в одно и то же время за компьютером. Также, они удобны при организации регулярных консультаций тренерами, когда требуется время на обдумывание, необходимо поработать над ответом или проблемой. Наиболее распространенной формой являются Списки рассылки. Они дают возможность рассылки электронного сообщения одновременно нескольким (многим) адресатам по заранее составленному адресному списку, который можно создать как с помощью традиционных офисных программ.
2. *синхронные телеконференции* – проводятся в режиме реального времени,

предоставляющие возможность обмена как текстовой, так и визуальной и голосовой информацией. Различаются следующие виды синхронных конференций:

• *чаты* – интерактивное общение в режиме реального времени с использованием специальных почтовых программ (типа IRC, ICQ и т.п.). Необходимо заранее четко оговаривать правила общения участников друг с другом.

• *аудиоконференции* – перспективны при организации групповой работы, а также для трансляции лекций и семинаров.

• *видеоконференции* – объединяют звук и изображение, являясь формой дистанционного общения наиболее близкой к реальной.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым учебным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки (в процентах)

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств спортсменов и приведено в таблице ниже.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТСС		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26

Участие в соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-7	6-8	6-7
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-5	3-5	3-5	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в Учреждении в соответствии с Учебным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных Учебным планом.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		НП			УТСС					ССМ			ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
		Недельная нагрузка в часах											
		5	6	7	10	11	12	13	14	16	17	18	19
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек, min-max)											
		10-20			6-12					4-8			2-4
1.	Общая физическая подготовка	96	110	110	57	63	69	74	80	75	80	85	90
2.	Специальная физическая подготовка	39	52	55	125	132	150	160	172	200	212	225	226
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	30	40	44	47	50	67	71	75	69
4.	Техническая подготовка	119	144	191	280	308	330	361	390	449	476	505	553
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	5	6	6	7	7	8	9	9	10

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	17	19	20	22	25	27	28	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	5	6	6	7	7	8	9	9	10
8.	Всего:	260	312	364	520	572	624	676	728	832	884	936	988

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебн0-тренировочный год (сезон) с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

– формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

– воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

– всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья спортсменов;

– привитие навыков здорового образа жизни;

– формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

– развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный 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 виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - 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. Здоровьесбережение			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	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.	В течение года
2.3.	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 переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающегося			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Главной задачей учреждения является формирование у спортсменок ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной борьбы за победу, будет неприемлем. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год (сезон) с учетом Учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

− индивидуальная консультация спортивного врача;

− анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;

− нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных средств и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам;

− проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;

– проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению фармакологических веществ и средств.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Целевая Аудитория	Программа/тема	Тип мероприятия	Примечание
1.	Инструкторы-методисты	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Программа мониторинга	семинар	онлайн вебинар на портале РУСАДА в течении года
2.	Тренеры-преподаватели (по отделениям)	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Программа мониторинга 5. Права, обязанности и ответственность тренеров.	семинар	онлайн вебинар на портале РУСАДА в течении года
3.	Обучающиеся этапа ВСМ	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 5. Антидопинговые правила. Важные факты. 6. Инструкция АДАМС. 7. Обработка результатов. 8. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
4.	Обучающиеся этапа ССМ	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 4. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 5. Антидопинговые правила. Важные факты. 6. Инструкция АДАМС. 7. Обработка результатов. 8. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
5.	Обучающиеся этапа УТСС (4,5 г. о.)	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ 3. Обзор основных изменений 5. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 6. Антидопинговые правила. Важные факты. 7. Инструкция АДАМС. 8. Обработка результатов. 9. Программа мониторинга	семинар	получение сертификата на course@rusada.ru .
6.	Обучающиеся этапа УТСС	1. Запрещенный список 2. Международный стандарт по ТИ	семинар	получение сертификата на

	(1-3 г. о.)	3. Обзор основных изменений 4. Антидопинговые правила. 5. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 6. Программа мониторинга		course@rusada.ru .
7.	Обучающиеся этапа НП	1. Антидопинговые правила. 2. Права, обязанности и ответственность спортсменов. 3. Важные вопросы о допинге. 4. Обзор основных изменений 5. Запрещенный список 6. Международный стандарт по ТИ 7. Программа мониторинга 8. Антидопинговые правила. Важные факты.	семинар	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Примерное распределение инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Мероприятия	Группы	
	ССМ	ВСМ
Овладение терминологией	+	
Шефство над младшими обучающимися	+	+
Помощь при изучении различных упражнений в своей учебно-тренировочной группе	+	
Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
Обучение технике упражнения, проведение занятия с младшими обучающимися		+
Умение подбирать соревновательные элементы, музыкальное сопровождение	+	+
Составление соревновательных комбинаций для младших обучающихся	+	
Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли помощника судьи, судьи,	+	+

секретаря		
Умение организовать и провести соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+
Участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов		+
Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+

Средствами инструкторской и судейской практики являются:

- беседа, лекция, семинар;
- экскурсия;
- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);
- практические занятия: проведение отдельных частей тренировки, составление положения о соревновании, заполнение таблиц, участие в судействе соревнований;
- оказание помощи тренеру;
- самостоятельное ведение спортивного дневника.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
УТСС	1 г.	8	
	2 г.		
	3 г.	16	
	4 г.		
	5 г.		
ССМ	весь период	33	
ВСМ	весь период	37	

Инструкторская практика

Обучающийся должен уметь:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;
3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам;
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;

5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики;

6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий;

7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя;

8. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

План инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	НП	УТСС		ССМ	ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1	Участие в подготовке к показательным выступлениям	-	-	+	+	+
2	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+	+
3	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+	+
4	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей	-	-	+	+	+
5	Помощь тренеру в проведении частей тренировочного занятия в группах НП	-	-	-	+	+
6	Проведение частей тренировочного занятия в группах НП	-	-	-	+	+
7	Подготовка и проведение бесед по истории художественной гимнастики, о российских чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр	-	+	+	+	+
8	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных танцоров	-	-	+	+	+

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Судейская практика

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Примерный план судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	НП	УТСС		ССМ	ВСМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет		
1. Теоретическая подготовка						
1.1	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-	-
1.2	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+	+
1.3	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+	+
1.4	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	-	-	+	+	+
1.5	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	-	+	+	+
1.6	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+	+
1.7	Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+	+
1.8	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	-	+	+
1.9	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+	+
1.10	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	-	+	+	+
1.11	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	-	-	+	+
1.12	Методика и техника судейства.	-	-	-	+	+
1.13	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+	+
1.14	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+	+
1.15	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике	-	-	-	+	+
1.16	Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике	-	-	-	+	+
1.17	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике	-	+	+	+	+
2. Практическая подготовка						
2.1	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	-	-	+	+	+

2.2	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	+	+	+
2.3	Практика судейства соревнований учреждения.	-	-	+	+	+
2.4	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	-	-	+	+
2.5	Практика судейства соревнований регионального уровня.	-	-	-	+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с обязательным учетом процесса медико-биологического сопровождения, под которым понимаются медицинские, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных мероприятий (сборов); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Обучающиеся находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год проводится углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце тренировочных мероприятий (сбора) и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсменки, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

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

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму обучающихся. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Примерный план медицинских и медико-биологических мероприятий

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся электрокардиография, анализы
Текущее	1.Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсо-метрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

Сроки проведения мероприятий устанавливаются по согласованию с областным врачебно-физкультурным диспансером.

Применение восстановительных средств

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. В составлении программы восстановительных мероприятий должны принимать участие помимо тренера по возможности спортивный врач, врач-фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий необходимо использовать возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного

диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделений реабилитации медицинских учреждений.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для каждой группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

На этапе УТСС (до 2-х лет подготовки) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На этапе УТСС (свыше 2-х лет подготовки) основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данных этапах необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Выполняются	НП	УТСС		ССМ, ВСМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	тренером-преподавателем	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренером-преподавателем	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренером-преподавателем,	-	+	+	+

		медицинским работником				
4.	Физиотерапевтические средства	тренером-преподавателем, медицинским работником	-	-	+	+

Примерный план применения восстановительных средств перед соревнованиями

Время проведения	Мероприятия
Перед тренировками	1. Массаж или самомассаж. 2. Поливитамины. 3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника 4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон. 5. Самонастройка.
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировки. 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха. 4. Упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание. 5. Самоуспокоение, самоободрение, самоприказы. 6. Идеомоторная тренировка. 7. Питательные смеси, соки, спортивные напитки.
После тренировок	1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ. 2. Успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3. Тематические беседы или теоретические занятия. 4. Сбалансированное питание. 5. Пассивный отдых: дневной сон 1-1,5 часа и ночной сон 7-9 часов. 6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение и др.
1 раз в неделю	1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. 3. Развлекающие мероприятия. 4. День отдыха.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в учебно-тренировочном занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и

повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Педагогические средства восстановления это:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления это:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются в группах ТСС, и особенно в группах ССМ и ВСМ. В группах НП психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства:
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня, сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе НП. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах ТСС и ССМ, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных гимнасток в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе ССМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.
Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменок, но систематически и грамотно их применять.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено направленностью тренировочной работы, ее объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и

мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды

3. Система контроля

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 (февраль-март) и в конце учебного года (сентябрь-ноябрь).

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

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных 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 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; значимость текущего и

оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Контроль учебно-тренировочной работы

Виды контроля	За эффективностью деятельности		За качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсмена	внешней среды, определенной факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	• климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, • инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. • организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медикобиологическое сопровождения, пр. • социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленност и тренировочного процесса;	
Оператив ный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологическог о состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы (применительно к этапам спортивной подготовки) обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

− изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
− повысить уровень физической подготовленности;
− овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;

− получить общие знания об антидопинговых правилах;

− соблюдать антидопинговые правила;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

− ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

− получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

− повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

− изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная акробатика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

− соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

− изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

− овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

− изучить антидопинговые правила;

− соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

− ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

− получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

− Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

− соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

− приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

− овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная акробатика»;

− выполнить план индивидуальной подготовки;

− закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

− соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

− ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

− демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

− показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

− получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

− совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

− тактической, теоретической и психологической подготовленности;

− соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

− спортивных мероприятий, восстановления и питания;

− выполнить план индивидуальной подготовки;

− знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

− ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

− показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

− достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

− демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы, аттестация обучающихся

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным

обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы, приведенной ниже.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольное тестирование	протокол испытаний	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	медицинское заключение	Выдается заключение врачебно-физкультурного диспансера по всем видам исследования
3	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	протокол испытаний	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	заключение тренера-преподавателя, протокол комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортивной акробатикой

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение – 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.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

	стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия		5		5	
2.5.	Исходное положение – 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.	Исходное положение – 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 на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
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 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6

2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение – 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	
2.6.	Исходное положение – упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	–
2.7.	Исходное положение – 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 на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11

1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – 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	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на	с	не менее	

	гимнастическом ковре. Фиксация положения		8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее 15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее 15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа (программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана)

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

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

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

3) методические - *«опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных

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

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

Программа теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивная акробатика. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2. Краткий обзор состояния и развития спортивная акробатика. 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 в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие спортивной акробатике в регионе, области, крае, городе.

3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

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 - мыши 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 влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни.

Спортивная акробатика как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитания личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики.

Развитие физических качеств, средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

5. Гигиена, режим и питание спортсмена.

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.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности занимающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе 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.

6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

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. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

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.

Основы спортивного массаж. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

7. Физиологические основы тренировки спортивной акробатики.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.

Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

8. Основы обучения и тренировки спортсменов акробатов.

Обучение и тренировка основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Урок - основная форма; проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура урока, распределение времени для решения задач урока, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций.

Предпосылки обучения акробатическим элементам. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на гимнастическом ковре, парно-групповых упражнений и индивидуальных прыжковых упражнений. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки спортсменов акробатов, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

9. Физическая подготовка акробатов.

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.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

10. Техническая подготовка спортсменов акробатов.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, «чистота» и точность движений и поз, перемещения по гимнастическому ковру.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика и индивидуальные прыжковые элементы.

Планирование и контроль технической подготовленности.

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 прыжков на гимнастическом ковре. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

11. Психологическая подготовка и воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств акробатов.

Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в личном составе (паре, группе). Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки спортсменов акробатов.

12. Планирование спортивной тренировки.

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование

тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов групп совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы.

Основы периодизации спортивной тренировки. Этапы многолетней подготовки. Макроцикл, мезоциклы, микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Положение о соревнованиях. 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.

14. Терминология в спортивной акробатике.

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.

15. Оборудование и инвентарь для занятий.

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.

Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

ОРУ. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

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

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на

одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной, с шестом. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Плавание. Игры и эстафеты на воде. Безопасность на воде и оказание первой помощи. Обучение 1 -2 способам плавания: движения руками, ногами, в полной координации. Элементы синхронного плавания. Прыжки в воду: с тумбочки, трамплина, вышки, ногами, в группировке, головой, с поворотами, полупереворотами и сальто.

Лыжная и коньковая подготовка. Изучение попеременных, одновременных и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника подъёмов, спусков, торможений, объезда препятствий. Катание с горки: на санках, сноуборде, лыжах. Игры и эстафеты. Катание на коньках, элементы фигурного катания. Варианты игры в хоккей с мячом и шайбой. Ходьба на лыжах 1-10 км.

Специальная физическая подготовка

Материал данного подраздела способствует формированию базовых гимнастических навыков на тренировочных этапах и овладению конкретными, более сложными акробатическими элементами на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;

- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

2, Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: поддержки, броски, прыжки;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3, Специальная парно-групповая подготовка:

- парно-групповая сплоченность, сработанность спортивного состава;
- поэтапное ознакомление, разучивание и совершенствование акробатических элементов различной сложности;
- составление и отработка соревновательной композиции.

Техническая подготовка

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

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

К подгруппе статических упражнений относятся:

- *мосты и шпагаты* – наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и

относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

- *стойки* – упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;
- *равновесия* – относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;
- *упоры* – определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

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

- *перекаты и кувырки* – вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- *полупереворoты* – движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- *перевороты* – наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);
- *сальто* – базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову;разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись,

прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

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

Среди упражнений в балансировании различаются:

- *входы и наскоки* – важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой- либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;
- *поддержки* – выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;
- *упоры, стойки, равновесия* – общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. и.;
- *взаимные перемещения партнеров* — необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

Вольтижные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из

партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

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

Третья группа базовых упражнений – упражнения групповые. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действа, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

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

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

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

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

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

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

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

Хореографическая подготовка

Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. Для данной программы спортивной подготовки хореографическая

подготовка основана на разучивании основных позиций рук и ног, а также хореографических упражнений и их названия.

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине. Перечень элементов экзерсиса можно увидеть в приложении № 1.

Перед хореографической подготовкой ставятся определенные задачи:

1) развитие двигательных способностей занимающихся, достижение пластичности, повышение культуры движений в соответствии с канонами классического, народного и характерного танцев. В этом случае прикладное значение хореографии следует понимать в широком смысле слова. Большое значение имеют упражнения для туловища и головы, овладение установленными позициями для ног и рук, освоение техники равновесий, поворотов, прыжков, приземления;

2) овладение элементами хореографии, которые используются в соревновательных упражнениях (позами, прыжками, выпадами, сложными элементами типа перекидных и горизонтальных прыжков и т. и.);

3) развитие творческих способностей (композиция, составление соревновательных упражнений);

4) развитие музыкальности, ритмичности;

5) обучение мягкости движений;

6) решение многих задач специальной физической подготовки.

Основной целью спортсменов акробатов является совершенствование спортивного мастерства, критерием которого является успешное выступление на соревнованиях различного уровня. Итоговая оценка складывается из двух частей: техническая сторона и артистизм.

Понятие артистизма связано с хореографической структурой или замыслом упражнения и разнообразием содержания, взаимодействия партнеров, а также соотношением движения и музыки. Артистизм эстетически связывает элементы трудности с помощью элементов хореографии (шагов, прыжков, поворотов и пр.). Он требует творческого использования окружающего пространства, площади соревновательного ковра и пространства над ним, использования разнообразных движений, уровней, направлений, форм тела, скорости и ритма в представлении элементов трудности.

В целом упражнение (соревновательная композиция) должно:

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

− должно быть построено так, чтобы пара или группа смогли продемонстрировать способность эмоционально выражать настроение музыки, используя мимику (лицо) и раскрывая ее сюжет (замысел);

− выполняться под музыку, не содержащую слов;

− быть хореографически гармоничным, логически и эстетически согласоваться с ритмом и настроением музыкального сопровождения; существенное значение имеют синхронность или гармония музыки и движений в упражнении, а также между партнерами.

− быть выстроено так, чтобы выбранная музыка изменяла скорость движения (медленно, средне, быстро);

− быть выполнено с максимальной амплитудой;

− задействовать всю площадь ковра и пространства над ним (задействовать все уровни: высоко (то есть выше двойного роста нижнего), средне, низко; а также всевозможные направления);

− иметь индивидуальную особенность, которая заключается в незабываемом и оригинальном замысле композиции, костюма и музыки;

В упражнении должно просматриваться:

− творческий потенциал, специфическая особенность и артистизм пары или группы (оригинальность);

− единство и насыщенность логически расставленных движений;

− способы, в которых элементы, включая хореографические связки, привлекают внимание зрителей;

− плавность, не нарушаемая прерываниями;

− разнообразие во взаимодействиях партнеров;

− разнообразие в характере движений (легкие, сильные, свободные; составные), которые соответствуют выбранному музыкальному настроению. Должно быть разнообразие шагов, прыжков, подскоков, волн тела, взлетов и приземлений;

− баланс между хореографией и элементами трудности;

− равномерное распределение движений различного характера;

− разнообразие осей вращения, количества вращений и форм тела во вращениях.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Психологической подготовки

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

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

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу

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

подготовлен и иметь:

1. положительную мотивацию к тренировочному процессу: постановка далеко отставленных целей; формирование установки на достижение успеха; оптимальное соотношение поощрений и наказаний; развитие традиций команды; принятие коллективных решений; эмоциональность тренировочных занятий; особенности личности тренера.

2. отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса: спортивный характер; отношение к спортивной жизни вообще; отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке; отношение к своим возможностям восстановления; отношение к возможным нервно - психическим перенапряжениям; отношение к качеству выполнения тренировочных заданий; отношение к спортивному режиму; отношение к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию.

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

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

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

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

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

- уверенность в своих силах;

− стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели;

− оптимальный уровень эмоционального возбуждения;

− высокая помехоустойчивость;

− способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

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

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

− сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования;

− правильное определение и формулировка соревновательной цели;

− формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях;

− вероятностное программирование соревновательной деятельности;

− саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний;

− сохранение и восстановление нервно - психической свежести.

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

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

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

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

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

В группах УТСС решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью

часто проводят показательные выступления тренировочные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

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

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

НП

Тренировочные занятия проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 часа.

В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, начальная техническая и хореографическая подготовка.

Цель – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения и в дальнейшем выявить способности детей, осуществить базовую подготовку. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Специальная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

1. ОФП: строевые упражнения; разновидности ходьбы, бега, прыжков; лазание

по гимнастической стенке и скамейке, легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров прыжки в длину с места и разбега; подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики», «Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

2. СФП: упражнения для развития ловкости; упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, разновидности «мостов», шпагаты, шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя); упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух нога, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов); упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке; разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку; упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

3. Техническая подготовка.

Хореография и акробатические упражнения: группировка стоя, лежа, сидя; перекаты вперед, назад, в стороны; кувырок в группировке вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками; равновесие на оной ноге (ласточка); прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на голове и руках; переворот в сторону (колесо).

Соединения: из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост» ; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках; из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись; из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов; из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

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

Группы НП 1 и 2 года подготовки Обязательное участие в школьных соревнованиях. Выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

Обязательная техническая программа:

- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Стойка на лопатках
- Мост (из положения лежа)

− Равновесие (ласточка 75-80о)
− Переворот в сторону (колесо)

Упражнение: «Ласточка» 1,5 балла Кувырок вперед в сед 1,0 балл Стойка на лопатках 1,0 балл Мостик из положения лежа на спине 1,5 балла Лечь на спину, поворот на 180 гр., прыжок в упор присев 1,0 балл Кувырок вперед в упор присев 1,5 балла Прыжок вверх с поворотом на 180 гр. 1,0 балл Итого: 10 баллов

Обязательная техническая программа 3 юн. разряда.

− Мост наклоном назад
− Мост на одной ноге, другая поднята согнутой вверх
− Кувырок вперед – вальсет – переворот в сторону (колесо)
− Медленный переворот вперед на одну или на две ноги (перекидка)
− Перекидка вперед на одну или две ноги
− Переворот в сторону с поворотом (рондат)
− Стойка на голове и руках
− Высокое равновесие (выше 100°)
− Упор углом ноги врозь на опоре
− Шпагат Прыжок вверх прогнувшись
− Прыжок шагом – Д., прыжок со сменой ног – М.
− Вальсет - переворот в сторону с поворотом (рондат)
− Прыжок вверх с поворотом на 180°
− Прыжок со сменой ног

1 упражнение: «Ласточка» 1,0 балл Складка ноги врозь 0,5 балла Стойка на лопатках 1,0 балл Мост 1,5 балла

Кувырок вперед в упор присев 1,5 балла Кувырок назад в упор присев 1,5 балла Переворот в сторону 2,0 балла Прыжок со сменой ног впереди 1,0 балл Итого: 10 баллов

2 упражнение: Вальсет 2,0 балла Рондат (переворот в сторону с поворотом) 8,0 баллов Итого: 10 баллов

Группа НП 3 года подготовки

Обязательная техническая программа 2 юн.разряда. Норматив 15,0 баллов выполняют два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

− Рондат-фляк
− Переворот на одну или на две
− Колесо вперед (арабское)
− Сальто вперед или назад с камеры (без поддержки)
− Стойка на голове силой ноги вместе
− Боковое равновесие (фронтальное)
− Горизонтальный упор на локтях (крокодил)
− Перекидка вперед или назад в шпагат
− Хореографический прыжок шагом

1 упражнение: «Ласточка» 1,0 балл Медленный переворот вперед на две или одну 1,0 балл Стойка на лопатках – Д. Стойка на голове силой согнувшись – М. 1,0 балл Мост на одной ноге, другая поднята вверх согнутая – Д. Равновесие на локте с поддержкой – М. 1,0 балл Шпагат (любой) 1,0 балл Кувырок вперед в упор присев –

вальсет – переворот в сторону 2,0 балла Переворот (на две или одну) 1,0 балл Прыжок прогнувшись 1,0 балл Прыжок шагом – Д. Прыжок со сменой ног – М. 1,0 балл Итого: 10 баллов

2 упражнение: Рондат 4,0 балла Фляк (переворот назад) 6,0 баллов Итого: 10 б аллов

УТСС

На данном этапе развитие организма идет достаточно равномерно, равномерно должны повышаться тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

На этапе начальной спортивной специализации (УТСС до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТСС свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи, с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в группах ТСС, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико- биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры).

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

Цель – создать надежную базу двигательных умений и навыков, осуществить плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным элементам. То же, что и на предыдущем этапе. Определение вида спортивной акробатики, Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты). Совершенствование специальной физической подготовленности, специально-двигательной подготовки (координации, балансирования). Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок, дальнейшее достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки. Базовая техническая подготовка – повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, освоение базовых и более сложных элементов. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение более сложных и рискованных элементов и соединений. Базовая хореографическая подготовка – знание специфических терминов, освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях, повышение качества исполнения всех танцевальных форм. Формирование умения понимать музыку, разбираться в

средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Выполнение массовых спортивных разрядов на соревнованиях школьного, городского уровня. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

1.ОФП. Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения; гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; ходьба, прыжки, повороты, равновесия); ОРУ без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки); подвижные игры, с элементами спортивных игр, упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;

2.СФП: упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги, повороты в стойке на руках на 180, 360, удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре) - упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720 - прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись. - упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

3.Техническая подготовка:

Хореография и акробатические упражнения: равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук; из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь; «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат; «мост» из основной стойки – опуститься и встать; стойка на руках и кувырок вперед; из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка назад и вперед на одну и две ноги; равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате; махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост; стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках; соединение из пяти-шести элементов; переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом; поворот вперед на одну и две ноги; сальто вперед с мостика или трамплина; то же в переход на рондат;

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

поворотом встать; рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

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

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

УТСС 1 и 2 года подготовки

Обязательная техническая программа 1 юн. разряда. Норматив 16,0 баллов выполняют два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Перекидка вперед или назад в позу
- Рондат-фляк-фляк Затяжка назад одной (девочки)
- Сальто назад на камере или батуте (без страховки) или с рондата
- Стойка на руках (обозначить)
- Прыжок кольцом одной (девочки)
- Перекидной прыжок (мальчики)
- Угол на опоре в узкоручке.

УТСС 3 года подготовки

Обязательная техническая программа 3 взрослого разряда. Норматив 16,4 баллов выполняют два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Фляк в позу
- Равновесие кольцом с захватом двумя руками (девочки)
- Фронтальное равновесие с захватом (мальчики)
- Сальто вперед
- Переворот на колено
- Маховое с поворотом на 180 гр. (девочки)
- Рондат – фляк – фляк – фляк
- «Арабское» из седа
- Стойка махом одной, держать
- Перекидка назад со сменой ног

УТСС 4 года подготовки

Обязательная техническая программа 2 взрослого разряда. Норматив 16,8 баллов выполняют два обязательных упражнения и выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Стойка на двух руках, поворот на 180 гр., перекидка на одну (девочки)
- Стойка на двух руках, поворот на 180 гр., кувырок (мальчики)
- Угол на опоре в узкоручке, «крокодил» в узкоручке
- Рондат – сальто назад
- Сальто в позу (любую)
- Спичаг в стойку (обозначить),
- маховое сальто с поворотом (девочки)
- «крокодил» на одной руке (мальчики)

УТСС 5 года подготовки

Обязательная техническая программа 1 взрослого разряда. Норматив 25,8 баллов выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

Переднее равновесие в шпагате с опорой руками (девочки)

- Подъем разгибом со спины с поворотом на 180 в упор. лежа (мальчики)
- Сальто вперед
- Рондат – сальто прогнувшись
- Спичаг в стойку (держать 2 сек.)

ССМ и ВСМ

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

По тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации. Частыми являются тренировочные сборы.

Соревновательная практика увеличивается до 6-8 значительных соревнований в год.

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

1. ОФП. Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Средств: ОРУ, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных

нагрузок. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту. Плавание без учета времени. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

2. СФП: стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой) - упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением. - темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа. - упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

3. Техническая подготовка: хореография; совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС, МСМК.

Группы ССМ. Программа КМС. Норматив 25,8 балла выполняют два обязательных (балансовое и динамическое) упражнения и одно произвольное комбинированное упражнение, выполнение всех нормативов по ОФП и СФП.

- Рондат –сальто прогнувшись на колено
- Рондат - фляк – сальто (любое)
- Перекидка назад из седа (арабское) в шпагат (девочки)
- «Китайский фляк» с поворотом на 180 в упор лежа (мальчики)
- Спичаг в стойку из угла (верхние)
- Опускание в шпагат с любой стойкой верхнего Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

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

- Рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360
- Стойка силой на двух руках нижнего партнера (держать 2 сек.)
- Маховое сальто или маховое сальто с поворотом на 180 (девочки)
- Рондат – сальто назад прогнувшись на колено
- Верхняя – спичаг из угла в узкоручке, нижние – опускание в сед с поворотом на 360 с поддержкой верхнего на одной руке.

Группы ВСМ. Программа МС. Норматив 26,4 баллов по произвольной программе многоборья (балансовое, темповое и комбинированное) упражнения.

- Индивидуальная работа.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТСС	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

				формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в

				том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие хореографического зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 16, 17);

– обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 18);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1

6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка – куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на спортивны соревнованиях (мужчины)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на спортивных соревнованиях (женщины)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в личном самообразовании, участии в методической работе учреждения, посещение курсов повышения квалификации, семинаров, прохождение аттестации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение основной деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень литературных источников, рекомендуемых для использования в работе

1. Макарова Г.А., Холявко Ю.А. Биохимический контроль в спорте /методические материалы/ Краснодар, 2011.
2. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008.

3. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.
5. 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.
6. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007.
8. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
9. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
11. Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
13. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Перечень аудиовизуальных средств, рекомендуемых для использования в работе

1. DVD: Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям». Аллахвердиев Ф.А.
2. DVD: Хореография: Методическое видео-пособие по художественной гимнастике для тренеров и спортсменов. - СПб: ООО «Прогресс»,2012.
3. CD MP3: Сборник «77 песен о спорте «Огни Олимпиады».
4. CD MP3: «Музыкальная гимнастика от 3 до 7 лет».
5. CD MP3: Сборник «Веселые уроки. Музыкальные обучалочки Железновых. Подвижные музыкальные игры для детей 2-5 лет».

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в работе

1. Министерство физической культуры и спорта России: http://www.minspor.gov.ru
2. Международная федерация гимнастики (FIG): http://www.figlive.sportcentric.com
3. Российское антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org
5. Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru/
6. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд: http: //sportinnovate.com/
7. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
8. Федерация спортивной акробатики России - http://acrobatica-russia.ru/
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu. ru/
10. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://Lib.sportedu.ru/