

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Спортивная школа олимпийского резерва «ЧТЗ»**  
**по спортивной гимнастике» города Челябинска**  
МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска

СОГЛАСОВАНО  
тренерским советом  
Протокол № 1 от «03» 04 2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ»  
по спортивной гимнастике»  
г. Челябинска  
А.А. Демин  
приказ № 51/1 от «03» 04 2023 г.

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

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 910)

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:  
Сотрудники МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска  
Заместитель директора – Ильиных Я.Е.  
Инструктор-методист физкультурно-спортивной организации – Тютюник Д.А.  
Тренер – Студеникина С.А.

Челябинск  
2023 г.

## Содержание программы:

<b>1. Общие положения</b>
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>
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 по виду «спортивная акробатика»:
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
2.3. Годовой учебно-тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика
2.4. Календарный план воспитательной работы
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.5. Планы инструкторской и судейской практики
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
<b>3. Система контроля</b>
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
<b>4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»</b>
4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
4.2. Учебно-тематический план
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»</b>
<b>6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»</b>
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 г. № 910 (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся, подготовка спортивного резерва по спортивной гимнастике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Настоящая программа спортивной подготовки является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в отделении спортивной акробатики МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска. Начало реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» - **1 сентября 2023 года.**

**АКРОБАТИКА** (от греч. *Ακροβάτης* — «хожу на цыпочках, лезу вверх») — это комплекс различных гимнастических упражнений. В толковом словаре слово «акробат», объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и как просто быстрый, ловкий человек. В настоящее время под акробатикой понимают спортивные, и прежде всего гимнастические (одиночные и групповые) упражнения. Для спортивной акробатики необходима хорошая концентрация и координация всех навыков, хорошо развитое чувство равновесия и большая физическая сила.

Акробатика – это одно из основных средств физической культуры. Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений. Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняется следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Выделяются самостоятельные виды в спортивной акробатике:

- прыжковая акробатика;
- парная (силовая пара – двое юношей, смешанная пара - юноша и девушка, женская пара – две девушки);
- групповая (мужские группы – четверо юношей, женские тройки – три девушки).

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике делятся на три вида:

- упражнения балансового характера (баланс);
- упражнения вольтажного характера (динамика);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и динамики).

**Основная цель программы:** подготовка спортивного резерва по спортивной акробатике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

В спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

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

**Задачи тренировочного этапа спортивной специализации:**

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

**Задачи этапа спортивного совершенствования мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной 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 по виду «спортивная акробатика»:**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	10	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	2

Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Занимающиеся распределяются на группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся 6 лет.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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 достигим.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- словесный – **команды и распоряжения** (эффективны эмоциональные сигналы), **указания и инструктаж** (максимально кратко и точно), **описания и объяснения** (объяснения предпочтительнее описания) **пояснения и сравнения**

(целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

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

- *практический – целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и*

*самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

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

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

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

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

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

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

- вспомогательные – *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы

классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

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

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

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП) развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка (СДП) развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений;
- специальная прыжковая подготовка (СПП) овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка, направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- реабилитационно-восстановительная подготовка направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательных программ предполагает доведение уровня исполнительского мастерства акробатов до совершенства с высокой стабильностью демонстрации упражнений в условиях соревнований;
- акробатическая (базовая) подготовка заключается в овладении спортсменами определенного объема базовых прыжков;
- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных технических упражнений;
- хореографическая – освоение элементов классического, историкобытового, народного и современного танцев;
- музыкально-двигательная направлена на освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности;
- композиционно-исполнительская предполагает составление и отработку соревновательных программ.

Тактическая подготовка:

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

Психологическая подготовка:

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

Теоретическая подготовка:

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

Соревновательная (интегральная) подготовка:

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

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это часть подготовки, направленная на укрепление

органов и систем организма спортсмена, повышающих функциональные возможности и развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и др.) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения специфических двигательных актов.

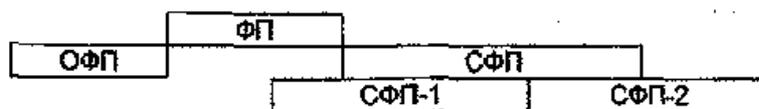
Основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент которой составляет физическая подготовка. Поэтому тренеры-преподаватели должны обращать особое внимание на все виды физической подготовки (ОФП, СФП), особенно на этапах спортивной специализации.

Физическая подготовка акробатов, особенно на этапе спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства является одним из важнейших направлений в практике современной тренировки.

В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую физическую (ОФП) и специальную физическую (СФП). В специальной физической выделяют: СФП-1 и СФП-2.

СФП-1 – предварительная специальная физическая подготовка направлена на построение специального фундамента для освоения общей техники движений.

СФП-2 – основная специальная физическая подготовка, цель которой способствовать высокому развитию и совершенствованию двигательного потенциала применительно к данному виду спорта.



#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствование необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха.

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

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

Решая основные задачи, такие как увеличение силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, необходимо параллельно решать

сопутствующие задачи физической подготовки – постановку правильной осанки, исправление дефектов телосложения, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшать эластичность и подвижность суставов, развивать способность к проявлению «взрывной» силы, а также воспитание силы воли и решительности.

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

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

Во-первых, по двигательному воздействию:

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

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

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

**Блок-схема построения тренировочного занятия с учетом физиологических особенностей организма**

<b>1 часть ТЗ</b>	<b>2 часть ТЗ</b>	<b>3 часть ТЗ</b>
<b>подготовительная</b>	<b>основная</b>	<b>заключительная</b>
<b>Быстрота</b>	<b>Специальная и общая выносливость</b>	<b>Сила</b>
<b>Ловкость</b>	<b>Скоростно-силовые качества</b>	<b>Физические упражнения на «отстающие» специальные</b>

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

Общая физическая подготовка способствует не только повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств. Педагогическое мастерство тренера заключается в том, чтобы при планировании ОФП из большого набора средств выбрать наиболее оптимальные,

которые могут обеспечить наиболее эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки. Тренерам при организации занятий по видам физической подготовки необходимо учитывать все основные компоненты спортивной тренировки, а также физиологические особенности организма.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка, представленная как СФП-1 и СФП-2

призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепление и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

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

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

Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы акробаты полностью восстановились к следующему тренировочному дню. Поэтому

тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи с этим рекомендуется в первые 2-3 недели снизить интенсивность и объем, а в дальнейшем повышать и установить на требуемом уровне.

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

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

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

- на 1-ой ступени физической подготовки – значительный объем ОФП и умеренная интенсивность;
- на 2-ой и 3-ей соотношение видов физической подготовки количественно и качественно меняется в сторону СФП-1 и СФП-2.

## Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле

П	1 мезоцикл		2 мезоцикл	
	Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный	Подготовительный
ФП	50	20	ОФП	50
ФП	50	80	СФП	50

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

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

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

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

организации восстановительных режимов.

При подготовке юных высококвалифицированных спортсменов выделяют такие перспективные направления как:

- снижение возрастной специализированной подготовки;
- опережающие темпы повышения технического мастерства на этапе

спортивного совершенствования;

- большая вариабельность видов подготовки на этапе спортивного

совершенствования;

- рациональное соотношение в общефизической и специальной подготовке;
- принцип единства общефизической и специально-физической подготовки.

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

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

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

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

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через л/а барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20 повторений за один подход.

#### Функциональная подготовка

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

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-

профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, плечевого, локтевого, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы акробатов.

#### Техническая подготовка

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

Задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно-групповых элементов, стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

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

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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

### 2.3. Годовой учебно-тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37		9-11		9-11	
Специальная физическая подготовка (%)	13-17		18-24		18-24	20-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		5-7		6-8	6-7

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

## 2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.</li> <li>- Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря.</li> <li>- Ведение протоколов соревнований.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и</li> </ul>	В течение года

		<p>заключительной частями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.</li> <li>- Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.</li> <li>- Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.		Здоровье сбережение	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- повышение информированности обучающихся в области здоровье сбережения в соответствии с возрастом;</li> <li>- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровье сбережения;</li> <li>- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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 мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая

этап (этап спортивной специализации)				часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы

проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера-преподавателя гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в спортивной и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы учебно-тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в спортивных и общеобразовательных школах.

Воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера-преподавателя.

### Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствования спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+
3. Участие в подготовке к городским праздникам (разучивание композиции групповых упражнений).	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+

5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 акробатами новичками. Обучение простейшим элементам акробатики.	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+

## **2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Современная система подготовки акробатов и акробаток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

Подростковый возраст – наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организ ж, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера.

Опорно-двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длиннотных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках – может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно – утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых. Только в юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при

прыжках, соскоках, совсем немного), то в 13-14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет – уже примерно 400 кг.

Сердечно-сосудистая система человека достигает полного развития к 20-22 годам, поэтому приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще несовершенна. Так, при работе статического характера ЧСС у подростков увеличивается примерно на 30% и только с повышением тренированности начинает снижаться. Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11-14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием, поэтому при дозировании физической нагрузки необходима осторожность. Дыхательный аппарат подростка еще только развивается; жизненная емкость его легких почти вдвое меньше, чем у взрослого. Несмотря на то, что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, спортсмена-подростка необходимо специально обучать правильному дыханию как в условиях нормы, так и, в особенности, при выполнении физических упражнений.

Двигательный анализатор. Как отмечалось, координация движений ребенка и подростка несовершенна. Лишь к концу периода полового созревания движения становятся более гармонизованными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций ЦНС и развитием двигательного анализатора. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспособлять действия к различным динамически изменяющимся условиям. В свою очередь развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов акробат получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

Сензитивные периоды развития детей и подростков. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сензитивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям. Так, ловкость, координационные качества, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях активно развиваются уже в возрасте 7-10 лет. С 9-10 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-13 лет; скоростно-силовые качества с 13-15; выносливость и сила-с 15-17 лет. При этом становление мастерства в акробатике в основном происходит и завершается до достижения биологической, половой зрелости.

Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела акробатов и акробаток 5-18 лет и информация о темпах их прироста (табл.). Они позволяют судить не только о характере количественных изменений в самих параметрах тела акробатов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное – на технике исполнения ранее уже выученных элементов.

Периоды наиболее интенсивного прироста длины и веса тела (в %) у акробатов и акробаток в связи с возрастом:

Акробаты	Акробатки
Возрастной период (лет) - % увеличения	
Динамика	
с 6 до 7 лет – 4,6 %	с 7 до 8 лет – 5,0 %
с 7 до 8 лет – 4,1 %	с 10 до 11 лет – 4,1 %
с 14 до 15 лет – 4,4 %	с 11 до 12 лет – 2,9 %
Вес тела	
с 6 до 7 лет – 8,9 %	с 5 до 6 лет – 13,3 %
с 11 до 12 лет – 10,8 %	с 7 до 8 лет – 11,4 %
с 14 до 15 лет – 15,4 %	с 10 до 11 лет – 10,5 %
с 15 до 16 лет – 12,0 %	с 14 до 15 лет – 9,6 %

Прогнозирование периодов интенсивного биологического развития по зонам статистического распределения, в которых находятся росто-весовые параметры спортсменов, дает возможность, если и не исключить, то хотя бы смягчить часто встречающиеся возрастные «сбои» в росте спортивного мастерства. При этом важную роль играют средства и методы физической подготовки и контроль уровня подготовленности занимающихся.

Подростки обоего пола обладают достаточно высокими координационными возможностями, что позволяет обучать их сравнительно сложным техническим действиям. Они хорошо запоминают движения, способны четко выделять в них главное звено и вообще могут успешно решать чисто технические задачи. В тех случаях, когда выполнение упражнения не лимитировано высокими требованиями к психофизическим, особенно силовым и скоростно-силовым качествам, подростки способны осваивать самые сложные «трюки». Важную роль при этом играют приемы помощи и страховки, вспомогательные (в том числе упругие) снаряды, тренажерные устройства, позволяющие снимать с подростка силовые, скоростно-силовые перегрузки.

Неравномерность и неоднозначность морфологического развития детей и подростков отражается также в том, что в разных индивидуальных случаях развитие организма в целом происходит более или менее быстро.

Нормальный темп развития говорит о соответствии паспортного и биологического возрастов.

Ускоренное развитие, при котором биологические признаки опережают паспортный возраст, характерно для т.н. акселерации. Явление, противоположное ей по смыслу, - т.н. ретардация. Оно достаточно характерно для спортивной акробатики, особенно – для акробаток. При раннем начале углубленных интенсивных тренировок

наблюдается отставание в морфологическом развитии, которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

Психические особенности. Психические процессы: ощущения в разных модальностях, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля у подростков отличаются неустойчивостью, лабильностью. Характер детей и подростков еще не сформирован, их интересы изменчивы, эмоциональные проявления выражены ярче, чем у взрослых. Подростки впечатлительны, восприимчивы, стремятся к жмоутверждению и равноправию со взрослыми. Особым авторитетом у них, особенно у мальчиков, пользуются выдающиеся спортсмены, волевые люди. Характерное явление этого периода – ориентировка на «кумиров». Тренер, наставник должны использовать эти черты характера для правильного формирования личности ребенка, становясь, прежде всего, положительным примером для учеников.

В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к достаточно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или многочасовой тренировки подростку труднее, чем взрослому; монотонная работа вызывает у них быстрое утомление. Поэтому тренировка детей всегда должна быть методически достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и увлекательного соперничества.

Личность юного спортсмена следует рассматривать с трех основных сторон – темперамента, характера, способностей, объединенных современными представлениями о типах нервной деятельности человека.

Несмотря на чрезвычайное разнообразие типологических характеристик нервной деятельности, у детей, как и у взрослых, можно выделить четыре известных типа:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, динамичный тип («сангвиник»). Для него характерно достаточно быстрое овладение техникой движения. Юные спортсмены с таким типом нервной системы легко справляются со сложными двигательными задачами, возникающими, например, в игровых ситуациях. Однако быстрый успех может сопровождаться у них потерей желания к дальнейшему совершенствованию. Активное побуждение к повторению упражнения, внимательный контроль за качеством его выполнения способствуют в этом случае более эффективному освоению новых движений.

2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медленный тип («флегматик»). Для детей, относящихся этому типу, также характерно успешное овладение сложными движениями. Однако образование условных связей у них происходит замедленно. Поэтому неоднократное повторение ими уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей интереса к занятиям, но еще больше способствует успеху работы.

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип («холерик») обладает высокой подвижностью нервных процессов, способностью быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и излишней возбудимости такие дети излишне импульсивны, неупорядочены в действиях и часто перескакивают от одного упражнения к другому, не решив до конца задачи, поставленной тренером. Дети с такими типологическими особенностями отличаются также повышенной двигательной активностью, непоседливостью, неустойчивым вниманием. Их воспитание и обучение часто вызывают затруднения.

4. Понижено возбудимый, слабый тип («меланхолик»). Для этого типа характерно более вялое, безразличное отношение к работе. Освоение сложных двигательных действий у детей такого типа не вызывает интереса, так как требует значительных психических и физических усилий. Необычные двигательные ситуации могут вызывать у них состояние запредельного торможения, поэтому обучение таких детей требует особенно большой настойчивости и умения.

Характер – также одна из определяющих сторон личности, под которой принято понимать некоторую сумму свойств, включающую в себя такие показатели, как эмоциональные качества и состояния, волевые, деловые, творческие, нравственные, коммуникативные и др. качества.

Интересы подростков изменчивы, поэтому тренеру необходимо уяснить себе, действительно ли однажды проявленное влечение подростка к данному виду спорта достаточно устойчиво и он не будет пропускать занятия. Последнее особенно характерно для девочек. Практика показывает, что чаще остаются и продолжают заниматься лишь те из них, кто приходит в секцию по одиночке, по собственной инициативе.

Возрастные особенности женского организма и личности.

В период раннего детства большинство анатомических, физиологических и психологических показателей девочек и мальчиков практически не различаются или различаются несущественно. Но по мере увеличения биологического возраста эти различия нарастают, становясь со временем весьма значительными.

Морфологические особенности. Рост девочек заметно ускоряется, начиная с 9-12 лет. С 13-15 лет, на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину, идет становление важных психических механизмов, а в 16-17 лет рост длины тела у девушек практически прекращается. Считается, что полная биологическая зрелость у них наступает в 18-21 год, т.е. раньше, чем у юношей. По сравнению с мужчинами того же паспортного возраста, рост у женщин в среднем меньше на 9-11 см. Общеизвестны и характерные различия в пропорциях тела: туловище у женщин относительно длиннее; конечности (ступни ног, руки) – короче; плечи – уже, слабее; таз – шире и расположен ниже. Женская грудная клетка – уже и короче.

Развитие двигательного аппарата девочек в возрасте 4-6 лет идет медленнее, чем у мальчиков. Объем мускулатуры у них изначально всегда меньше, мышцы слабее, менее работоспособны, а ткани (как и ткани связочного аппарата) эластичнее, с большим жировым компонентом. Мышцы передней стенки живота у женщин относительно длиннее, а их сила составляет всего от 50 до 70% силы тех же мышц у мужчин. Поэтому очень важно систематически укреплять и разрабатывать у девочек, девушек эту группу мышц, а также мышцы тазового дна. В целом у женщин сила мышц меньше на 10-30%, чем у мужчин. У девочек-подростков и девушек в возрасте от 12 до 17 лет при слабом развитии мышц шеи и спины на фоне нарастающих физических нагрузок возможно искривление соответствующих отделов позвоночника.

Физиологические особенности. МПК у всех занимающихся, независимо от пола, увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек потребление кислорода остается неизменным или увеличивается медленно. В среднем сердце женщин способно выполнить всего лишь 2/3 объема работы сердца мужчин. Максимальный пульс -180 ударов в минуту (более частый, чем у мужчин), но общий минутный объем крови меньше, чем у мужчин того же возраста; гемоглобин также ниже. Вместе с тем

пика своего физического развития девушки достигают в 15-16 лет, против 18-20 у юношей.

Психофизические особенности. Предпубертатный и, особенно, пубертатный периоды жизни девочек – это этапы бурного роста и коренных специфических изменений в их организме, приводящих, в итоге, к биологической зрелости. После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера и врача, наблюдающего за занятиями, добавляется задача тщательной оптимизации индивидуального плана работы каждой ученицы в связи с ее овариально-менструальными циклами (ОМЦ), требующими периодического ограничения и регуляции нагрузок как по объему, так и по их характеру, поскольку тренировка силы у женщин требует большего времени, чем у мужчин, и очень взвешенного подбора упражнений. Организм женщины остро реагирует на перегрузки, и если тренер не чувствует момента переутомления спортсменок, недостаточно гибко корректирует их нагрузки и режим отдыха, то рискует отбить охоту к работе с разумно повышенными тренировочными нагрузками, без которых в настоящее время невозможно достичь достойных спортивных результатов.

Психические особенности. Эмоциональная сфера, поведенческие проявления и реакции, специфика общения, психосексуальное развитие представительниц женского пола сильно отличаются от тех же признаков у мужчин. Тренер должен знать, что девушки импульсивны, чувствительны, любознательны, общительны. Сталкиваясь с проблемами, они относительно болезненно реагируют на происходящее, часто недостаточно уравновешенны и поэтому не всегда сдержанны, бывают нетерпеливы и чаще «нервничают». Очень показательным для спортсменок является их реакция на несправедливость и судейские ошибки. В целом, однако, женщинам свойственны некоторая неуверенность в себе, склонность к переживаниям, «самокопанию». В спортивной работе девушки, в отличие от юношей, более контактны, лучше ощущают психическое состояние тренера, ценят его доброе отношение. Будучи чувствительными, ранимыми, отзывчивыми на похвалу, они не возражают против авторитарного стиля тренера при условии, что он достаточно внимателен, участлив, сдержан с ними и справедлив. При этом спортсменки отличаются большей, чем у мужчин, зависимостью от тренера, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде.

Психические качества занимающихся изменяются под воздействием тренировок. Уже через 3-8 лет занятий спортом акробатики становятся более смелыми, активными, агрессивными, менее тревожными.

### **3. Система контроля**

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

Перевод на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска, другие официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Зачисление лица на начальный этап подготовки и перевод на последующие этапы спортивной подготовки осуществляется только после успешной сдачи всех нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Досрочный перевод на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

От реализации программы ожидаются:

- успешные выступления воспитанников (отделение – спортивная акробатика) МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска на всероссийских и международных соревнованиях;

- увеличение количества квалифицированных тренеров-преподавателей;
- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения занятий спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоить основы техники по виду спорта «спортивная акробатика»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная акробатика»;

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

- укрепление здоровья спортсменов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.
- 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 участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

- повысить функциональные возможности организма спортсмена;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;

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;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень 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 всероссийских спортивных соревнований;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России» или выполнять 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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N 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 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 на 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 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 – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с	не менее		не менее	
			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 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	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

	назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения				
--	--	--	--	--	--

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ  
СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши /юниоры	Девочки/девушки /юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	см	не менее	
			9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	-	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	количество	не менее	

		раз	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	Девочки/девушки/ юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		160	150
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	см	не менее	
			42	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ  
СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		215	180
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее	
			7,2	8,0
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	см	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - вис на хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	с	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			15	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная акробатика»**

##### **4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска самостоятельно. Максимальный возраст спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

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

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

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

## **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

### Этап начальной подготовки

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и прошедшие конкурсный отбор. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В занятие следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами. Хороший эффект дает соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнить упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремленность, настойчивость, инициатива.

В группах начальной подготовки теоретические занятия не проводятся. Учебная программа для них является единой для всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

### Тренировочный этап

Тренировочные группы рекомендуется комплектовать по принципу специализации по видам акробатики. На этапе начальной спортивной специализации разделы ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовки) в группах 1-2-го годов обучения входят в содержание всех частей урока.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде акробатики сохраняется большой удельный вес ОФП, СФП и СДП, что связано с возрастающими требованиями к уровню, развития физических качеств и спортивно-технической подготовки (СТП). Учебный материал ОФП и СФП в группах 3-5-го годов обучения составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей урока. Практически, в эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В процессе СДП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки и воспитанию вкуса к красоте движения.

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

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

Тренер и врач помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитаминовые

препараты, различные виды массажа, ультрафиолетовые облучения, парная баня, сауна, душевые процедуры и т. П.).

Все занимающиеся обязаны 2 раза в год проходить углубленное медицинское обследование.

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

В группах совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку по тренировочному плану отведено больше часов, чем на общую физическую подготовку. Увеличивается количество тренировок в недельном цикле. Больше внимания и времени уделяется восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т. К. любой тактический замысел требует от акробата творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих упражнениях к каждому соревнованию, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроиться в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу совершенствования спортивного мастерства главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке (КМС) и выступление на региональных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы высшего спортивного мастерства комплектуются в МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» из спортсменов, достигших высоких результатов и являющихся, мастерами спорта России, как правило, кандидатами или членами сборных команд региона, или страны.

В связи с тем, что в этих группах тренировочный процесс осуществляется под руководством опытных тренеров, материал по общей и специальной физической подготовке подбирается тренерами индивидуально для каждого спортсмена на основе большого личного опыта и современных требований по подготовке акробатов высокого класса.

Программа подготовки составлена только на два года. Дальнейший тренировочный процесс и поиск новых акробатических элементов и соединений, их совершенствование, идут в тесном содружестве тренера и спортсмена.

На переводных испытаниях и при зачислении в группу главным критерием является результат, показанный спортсменом на всероссийских и международных соревнованиях, и выполнение требований по спортивной подготовке.

Годичный цикл подготовки строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Освоение программного материала рекомендуется начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

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

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма спортсменов к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья спортсменов;
- учитывать возрастные и половые особенности спортсменов;
- не допускать нарушения дисциплины на тренировках;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении спортсменами изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения тренировок и спортивной формой занимающихся.

Тренировки проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, поролон и др.).

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Тренировки и соревнования проводить при наличии тренера, находящегося постоянно со спортсменом.

Во время тренировки помимо предохранительных матов необходимо использовать поролоновые.

При изучении акробатических упражнений применяется лонжа. Лонжей называется специальное приспособление для разучивания и совершенствования прыжков с вращениями по сальто, состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов – ширина 15 см., длина – 85-100 см. подкладка – ширина 19 см., толщина 15мм. Пояса изготавливают из натуральной кожи. Мягкая подкладка обеспечивает комфортность спортсмена при использовании данного изделия. Шарниры с подшипниками исключают сопротивление при выполнении вращательных движений. Все пояса подвергаются тестовым испытаниям перед продажей.

Ручная лонжа применяется для страховки невысоких акробатических упражнений; подвесная лонжа — для высоких отходов (с рук, с плеч, с колонны, с подкидных досок). Подвесную лонжу держат так, что руки свободно скользят по веревке. Во время исполнения трюков лонжу нужно держать, устраняя провис веревки и при этом ни на минуту не ослаблять внимания.

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

При переходе к исполнению самостоятельно, спортсмена необходимо первое время страховать. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

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

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности акробата,
- при явной неуверенности или боязни акробату необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если акробату при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность акробата своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

В акробатике используется также помощь. Помощь – один из важнейших методических приемов тренировки. Помощь содействует:

- занимающимся создать правильное двигательное представление;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

- проводка – сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе;
- фиксация – задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения;

- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов.

Существуют специальные требования к спортивному залу для проведения тренировочных занятий и соревнований. Для соревнований по спортивной акробатике зал должен быть высотой не менее 8 м, длина не менее 45 м, ширина не менее 30 м. Минимальный размер помоста 14 x 14 м. Соревновательная поверхность 12 x 12 м с четким обозначением соревновательной зоны. Маты для приземления толщиной 20-50 мм. Температура в зале должна быть минимум 20 градусов С. Освещение минимум 1500 люкс, не должно быть ослепляющим. В современном зале для спортивной акробатики высота потолков должна быть не менее 8 метров.

### **Структура годичного цикла**

Тренировочный процесс планируется в зависимости от календаря спортивно–массовых мероприятий и в соответствии с программой спортивной подготовки. Режим тренировочной работы рассчитан на 46 недель тренировок непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха (всего 52 недели).

Годичный цикл тренировки подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

Подготовительный период делится на 2 этапа.

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

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

Соревновательный период имеет своей непосредственной задачей – подготовку к соревнованиям, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность периода зависит от календарного плана спортивных мероприятий, в которых данная

группа спортсменов будет принимать участие в течение года.

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

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

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

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства программный материал практических занятий носит характер последовательного описательного перечня основных средств подготовки с учетом специализации в избранном виде акробатики.

Теоретический материал распределен по группам. В программу включены разделы: тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

Прохождение материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

### **Показатели тренировочной нагрузки в предсоревновательной подготовке.**

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку), которые должны быть выполнены акробатом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, акробаты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

### **Соревнования в годичном плане подготовки.**

В спортивной акробатике ежегодное количество официальных соревнований обычно составляет 10-16 стартов. В работе с акробатами на этапах начальной подготовки и начальной специализации их меньше. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, соревновательной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

## **Отбор для участия в соревнованиях.**

При отборе учитываются следующие показатели:

1. Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).
2. Результаты последних двух-трех соревнований.
3. Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.
4. Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.
5. Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).
6. Соответствие композиций современным требованиям к трудности, оригинальности и артистизма.
7. Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.).

Помимо этого на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия.

## **Тренировочные и соревновательные нагрузки.**

Соревновательная деятельность в акробатике требует такого физического качества как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет т.н. «тренировочную нагрузку».

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки акробатов. В акробатике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, и подходов с композицией в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении акробатов (акробаток) одного определенного контингента, т.е. – одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. Это следует иметь в виду при использовании данных, приведенных в табл. № 1-2. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на показатели, приведенные в таблицах, можно определить, в какой зоне и интенсивности и тренируется данный акробат. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество элементов, композиций, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретного акробата рекомендуется использовать карту контроля. Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволяют определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный в карте показатель соотношения удачных подходов является

показателем успеваемости воспитанника. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения карты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными акробатами.

## 4.2. Учебно-тематический план

### Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		

ции)	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	≈ 60/106	сентябрь-	Характеристика

	подготовка		апрель	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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/неотренированность	≈ 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 учебно-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.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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 учебно-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. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

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

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

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

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка



				начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях(мужчины)	шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Купальник-платье гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	шт.	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Шорты спортивные	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Подготовка квалифицированных тренеров - преподавателей представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на систематическое получение и повышение квалификации, отвечающей текущим и перспективным целям МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска и обеспечивающей соответствие требований, предъявляемых рабочим местом к способностям тренера-преподавателя.

Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь и т.д. Всё это настоятельно требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации. МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Не реже чем через 4 года тренерско-педагогический состав направляется на повышение квалификации, кроме этого тренерско-преподавательский состав принимает участие в различных семинарах, конференциях, учебно-тренировочных инструкторских сборах различного уровня. Проводят открытые занятия, мастер – классы и другие мероприятия способствующие непрерывному профессиональному обучению.

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

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная акробатика»,  
утвержденной  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		4	
		1.	Общая физическая подготовка	71-86		60-90	
2.	Специальная физическая подготовка	41-110		150-216		224-252	252-280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		10-21		20-20	20-20
4.	Техническая подготовка	118-202		273-429		429-480	480-751
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-8		10-29		29-38	38-40
6.	Инструкторская и судейская практика	-		5-18		18-20	20-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-10		12-29		32-36	36-38
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

