

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
"Сотниковская спортивная школа"*

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО "ССШ"



С. В. Христенко

14.08.2023г.

**дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная акробатика»**

Рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет
Срок реализации программы — 8 лет

с. Сотниковское 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Учебный план	стр. 12
3. Методическая часть	стр. 17
4. План воспитательной и профориентационной работы	стр. 54
5. Система контроля	стр. 59
6. Перечень информационного обеспечения	стр. 71

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная акробатика" разработана на нормативно-правовых документах, определяющих порядок деятельности спортивных школ:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

В программе учтено:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники спортивной акробатики и в обучении умениям эффективно применять элементы на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях
- вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных акробатов.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в избранной дисциплине, дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в

профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Подготовка акробатов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Направленность, цели и задачи программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося).

Уровень программы - базовый и углубленный.

Цель программы: создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, профессиональном самоопределении средствами спортивной акробатики, выявление и отбор одаренных детей к занятиям спортивной акробатикой.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
-

Актуальность программы

Актуальность программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, формированию умения ориентироваться в

окружающей действительности, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва, выявления одаренных детей.

Акробатика относится к категории сложно координационных видов спорта, характеризующихся «сложной полиструктурной формой упражнений», большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров (групповая, парная акробатика). Все партнеры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие категории).

С каждым годом акробатика в мире и стране набирает всё большую популярность, о чем говорит внесение спортивной акробатики в программу Европейских игр.

Для того, чтобы достичь высоких результатов необходимо развивать скоростно-силовые, координационные способности и гибкость, этим нужно заниматься с детского возраста. Также неотъемлемой частью подготовки акробатов является воспитание в них морально-нравственных качеств, творчества и эстетики.

Новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы

Программный материал учитывает, возрастные и половые особенности детей. У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных акробатов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов, должны соответствовать общепедагогическим и специфическим принципам тренировки.

Характеристика и специфика спортивной акробатики

Спортивная акробатика - соревнование в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

«Спортивная акробатика делится на пять видов: женские пары, мужские пары, смешанные пары, женские группы (три человека), мужские группы (четыре человека)».

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «спортивная акробатика» составляет 7 лет. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 7-18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Минимальное количество обучающихся в группах

Количество обучающихся, проходящих обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «спортивная акробатика»

Уровень сложности	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)
Базовый года обучения	15	25
Базовый 2, 3 4, 5 и 6 года обучения	12	20
Углубленный 1 и 2 года обучения	10	14
Углубленный 3 и 4 года обучения	5	12

Срок обучения

Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «спортивная акробатика» проводятся на базовом и углубленном уровнях сложности:

- на базовом уровне сложности (БУС) срок обучения составляет 6 лет;
- на углубленном уровне сложности (УУС) срок обучения составляет 2 года.

Срок обучения по данной образовательной программе составляет 8 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационных категорий спортивных судей, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне может быть увеличен до 4х лет.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; -знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; -формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование - психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

-формирование социально-значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; -приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений,

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; -формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других

видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Учебный план по программе содержит: календарный учебный график; план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, отражает самостоятельную

работу обучающихся, формы контроля и аттестации; расписание учебных занятий.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 46 недель. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основными формами организации занятий являются:

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

Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок) изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др

Учебным планом предусматриваются следующие обязательные предметные области теоретические основы физической культуры и спорта (базовый и углубленный), общая физическая подготовка (базовый), общая и специальная физическая подготовка (углубленный) вид спорта (базовый и углубленный), основы профессионального самоопределения (углубленный) и вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры (базовый и углубленный), судейская подготовка (углубленный), специальные навыки (базовый и углубленный), спортивное и специальное оборудование (базовый и углубленный).

Программой также предусматривается участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому

регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории города Кургана; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

В Программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения
Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Тактическая подготовка (ТакП) — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Техническая подготовка (ТехП) — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Учебный план состоит из:

- календарного учебного графика;
- плана учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписания учебных занятий (Приложение 1)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	30	20
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и подвижные и ы	15	10
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.7.	Специальные навыки	15	10
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5	5

План учебного процесса по дополнительным предпрофессиональным программам

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (час.)	Распределение по годам обучения									
			базовый уровень сложности						углубленный уровень сложности			
			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Общий объем часов		4140	276	276	368	368	414	414	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области	3006	190	190	264	264	276	294	336	336	402	402
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	412	32	32	37	36	32	42	47	46	54	54
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	1506	173	154	172	160	140	148	131	122	156	150
1.3.	Основы профессионального самоопределения	36	-	-	-	-	-	-	8	8	10	10
1.4.	Вид спорта	1052	76	76	92	92	104	104	116	116	138	138
2.	Вариативные предметные области	1134	86	86	98	98	116	116	124	124	143	143
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	398	34	34	36	36	38	38	43	43	48	48
2.2.	Судейская подготовка	58	-	-	-	-	-	-	10	10	18	20
2.3.	Развитие творческого мышления	178	12	12	14	14	18	18	21	21	24	24
2.4.	Национальный региональный компонент	150	10	10	12	12	15	15	18	18	20	20
2.5.	Специальные навыки	200	14	14	16	16	20	20	22	22	28	28
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	150	10	10	12	12	15	15	18	18	20	20
3	Теоретические занятия	412	32	32	37	36	32	42	47	46	54	54
4	Практические занятия	3537	228	228	313	314	363	352	393	394	476	476
4.1.	Тренировочные мероприятия	2868	185	188	224	228	272	278	312	324	423	434
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	541	14	25	38	48	56	58	68	72	78	84
4.3.	Иные виды практических занятий	128	10	10	12	12	12	12	14	14	16	16
5.	Самостоятельная работа	158	13	13	15	15	16	16	17	16	19	18
6.	Аттестация	33	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
6.1.	Промежуточная аттестация	27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
6.2.	Итоговая аттестация	6	-	-	-	-	-	2	-	2	-	2

3. Методическая часть

Методическая часть Программы содержит методику и содержание работы по предметным областям, рабочие программы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методические материалы, рекомендации по проведению тренировочных занятий, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере освоения программного материала отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Каждое практическое занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части сообщаются требования к технике безопасности в условиях занятий. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая – подготовительная (разминка), в ней решению подлежат две задачи. Первая подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача обучение или совершенствование технических приемов акробатики, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов. Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий.

1. Разминка.
2. Обучение технике выполнения элементов в стандартных условиях (гимнастическая школа).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных соревновательных ситуациях (исполнение в вариативных и соревновательных условиях).
4. Выполнение элементов и комбинаций с заданиями и ограничениями (по времени, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.),
5. Выполнение соревновательного упражнения в соответствии с правилами.

6. Развитие базовых физических качеств (для младших занимающихся) и совершенствование этих качеств (для старших занимающихся).

7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике элементов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем выполнить элементы с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей. Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

В основе многолетней подготовки акробатов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки акробатов.

В физической подготовке юных акробатов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные акробаты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

Для каждого года обучения должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

На этапах БУС-1, БУС-2, БУС-3 основными средствами являются:

подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);

- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;

- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;

- введение в «гимнастическую школу» техники акробатики

комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно)

Основные методы выполнения упражнения: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно-технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

В первые три года базового уровня программы закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако в этот период имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста (8-10 лет) существует отставание в развитии вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к виду спорта спортивная акробатика. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий акробатикой.

Также на в эти годы необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально-подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки обучающихся.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в акробатике. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладеть основами техники не только отдельных частей элемента, но и целостного упражнения. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году базового уровня является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом)

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение в начале занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма

выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Методика контроля: Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях. На этапах базового уровня сложности 1, 2, 3 года обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. Рекомендуется использовать внутригрупповые и межгрупповые соревнования. Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

На этапах БУС-4, БУС-5, БУС-6, УУС-1, УУС-2

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений; - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры; - упражнения с отягощением (вес 20-30⁰ от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самом соревновательном упражнении. Его отличает

сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера;

- круговой метод - используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

- игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Этот период характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки акробата. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки (УУС-1 УУС-2), технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;

количество повторений в каждом подходе;

интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники спортивной акробатики. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности акробатов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Контроль должен быть комплексным. Система

контроля в эти годы должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности акробатов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований Программы. Осуществляется самоконтроль акробата за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

На всех этапах подготовки важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостного выполнения упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению тактико-технических особенностей акробатики.

Видно, что специализированные упражнения, как и все другие акробатические упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки. К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекаты в группировке, ходьба в мосте и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть в том случае, если критерии распределения упражнений на группы будут обоснованы.

Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (базовый и углубленный).

Теоретические основы физической культуры и спорта предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся. Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную

значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя.

Цель предметной области - расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи:

- сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;

- обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека; сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности в процессе обучения.

План теоретической подготовки (в часах)

№ п/п	Тема	БУС					УУС			
		1	2	3	4	5	6	1	2	
	Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация	4	4	2	2	2	2	2	2	
2.	Спортивная акробатика в России и за рубежом	4	4	2	2	2	2	2	2	
3.	Строение и функции организма человека. Возрастные особенности детей и подростков		2	3	3	3	3	2	2	
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Этические вопросы спорта									
5.	Основы спортивной тренировки	2	2	4	4	4	4	4	4	
6.	Виды подготовки: интегральная подготовка		2	3	4	5	5	5	6	
7.	Виды подготовки: техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	6	6	
8	Виды подготовки: тактическая подготовка			1				1		
9.	Виды подготовки: физическая подготовка	4	2	4	4	4	4	4	4	
10	Основы методики обучения		2	2	2	2	2	3	3	
11	Правила. Организация и проведение соревнований	7	5	4	4	4	4	4	4	
12.	Установка на соревновательное упражнение и его анализ									

13.	Гигиенические требования в акробатике. Основы спортивного питания	6	5	5	5	5	5	5	5
14.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. Спортивный массаж	6	5	5	5	5	5	5	5
15.	Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	3	3	3	3	3	3	3	3
	ИТОГО	40	40	42	42	44	44	46	46

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Единая всероссийская спортивная классификация.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в учреждении. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и званий по спортивной акробатике, а также условия выполнения этих норм и требований. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Присвоение званий спортивным судьям.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Физическая культура как средство социализации личности. Вовлеченность в занятия физической культурой и уровень жизни. Взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития.

Тема 2. Спортивная акробатика в России и за рубежом.

История развития спортивной акробатики в мире, в России, в Ставропольском крае и в городе Ставрополь. Акробатика как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация спортивной акробатики в мире и России. Развитие акробатики в современном обществе, достижения сборных команд России на всероссийском и международном уровне. Лучшие российские команды, тренеры, спортсмены. Спортивные биографии лучших российских акробатов.

Тренеры акробатов и их роль в воспитании спортсменов.

Структура российских соревнований по акробатике: Чемпионат и Кубок России. Европейские игры.

Тема 3. Строение и функции организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Строение и функции различных систем организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных акробатов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях акробатикой.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных акробатов. Методы и средства восстановления работоспособности после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке акробатов. Сенситивные периоды развития физических способностей. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Значение систематических занятий спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Этические вопросы спорта.

Первоначальное знакомство спортсменов с проблемой допингов. Ценность здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен». Обсуждение личного отношения к допингам, формирование осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения. Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

Список запрещенных препаратов, методов воздействия считающийся допингом. Правила и порядок проведения тестирования. Общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Принцип «fair play» честная игра. Принципы взаимодействия с участниками тренировочного и соревновательного процесса. Межличностные отношения у юных акробатов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение. Роль, место спорта в жизни подростков, молодежи.

Тема 5. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств.

Физиологические закономерности и фазы формирования двигательного навыка. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных акробатов.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий.

Название тренировочных упражнений, специальная терминология. Классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Регулирование физической нагрузки на тренировке. Правила контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды.

Тема 6. Виды подготовки: интегральная подготовка.

Акробатические упражнения как основные виды интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности акробатов (технической, тактической, физической, волевой и др.)

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры) направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 7. Виды подготовки: техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Основные термины базовых элементов. Характеристика основных технических элементов акробатики, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Индивидуализация техники. Качественные показатели индивидуальной техники: рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Эффективная техника владения мячом - основа мастерства акробатов. Приоритет освоения техники акробатики на базовом уровне многолетней подготовки. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники акробатики. Типичные ошибки в технике выполнения игровых приемов и пути их устранения.

Особенности технической подготовки юных и взрослых акробатов. Контроль технической подготовленности юных акробатов (тесты и контрольные нормативы) и его роль. Характеристика техники выполнения динамических и статических упражнений.

Тема 8. Виды подготовки: тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике. Характеристика и анализ тактических вариантов приемов.

Тема 9. Виды подготовки: физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке акробатов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Средства подготовки акробатов разного возраста. Физические качества акробатов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных акробатов. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным акробатам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных акробатов.

Тема 10. Основы методики обучения.

Понятие о тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике акробатики. Демонстрация (показ) технических приемов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный. Основные методы развития волевых качеств.

Тема 11. Правила. Организация и проведение соревнований.

Официальные правила соревнований по спортивной акробатике. Основные акробатические термины, правила судейства. Права и обязанности спортсменов и тренеров. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Жестикация. Замечания, предупреждения и удаление акробатов с соревнований. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Воспитательная роль судьи. Требования к соревновательному костюму.

Место и значение соревнований в подготовке акробатов. Муниципальные, региональные, всероссийские юношеские соревнования. Требования к организации и проведению соревнований по спортивной акробатике. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Виды соревнований – личные, командные.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Подготовка места для проведения соревнований. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований. Определение победителя и призеров.

Тема 12. Установка на соревновательное упражнение и его анализ.

Понятие «установка на соревнования». Мотивация в установке. Рассказ о тактике других выступающих. Информация о сопернике, предполагаемый состав. Подготовка к соревнованиям, репетиция основных тактических приемов.

Действия капитана команды в игре. Коррекция тактики выполнения упражнений на непосредственной разминке перед соревнованиями.

Анализ выступления. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Гигиенические требования в спортивной акробатике. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий акробатикой. Режим дня и его значение. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма. Температурные нормы для занятий на улице. Понятие терморегуляции. Значение органов выделения при интенсивных физических нагрузках.

Гигиена питания. Значение питания, как фактора, формирующего здоровье. Калорийность и усвояемость пищи, питание в соревновательный период. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия акробатикой. Основы спортивного питания. Особенности построения рациона питания при различных тренировочных и соревновательных задачах. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы акробатов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными акробатами. Витамины и минералы для спортсменов.

Основы здорового образа жизни. Пагубный вред курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсмена. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными акробатами.

Тема 14. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях акробатикой. Содержание врачебного контроля. Методы и формы самоконтроля за физическим развитием. Субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Понятие о тренировке и «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена, самостоятельное развитие физических качеств, содержание индивидуальных занятий.

Правила техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Требования безопасности к объектам спорта. Характерные травмы в акробатике, их причины.

Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения и профилактики травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

Тема 15. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Оборудование и инвентарь для занятий спортивной акробатикой. Вспомогательное оборудование – стоялки, маты и др. - и его назначение. Разметка и размеры соревновательного ковра. Соревновательный помост для проведения тренировочных занятий и соревнований по спортивной акробатике, требования к его состоянию. Уход за гимнастическим ковром. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием, подготовка их к занятиям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Предметная область «общая физическая подготовка» (базовый)

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным акробатом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики спортивной акробатики.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными акробатами преимущественно используют упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в акробатике и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. В тренировочные занятия необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения

Прежде всего юные акробаты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

(Скалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера.) Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, фитнес-аэробики.

Упражнения для избирательного развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более $4-6^{\circ}$, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через

каждые 1 5-2 0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических элементов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10- 12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6⁰, дистанция не более 15- 20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Изометрические и динамические упражнения.

Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости.

Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают две группы элементов – статические (равновесия, упоры, шпагаты) и динамические (кувырки, перевороты, перекаты, сальто). Они могут быть исполнены как самостоятельно, так и в комбинации. Парные и групповые элементы также можно разделить на две данные категории. Выполнение соревновательного упражнения подразумевает под собой исполнение индивидуальных и групповых элементов.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20 30 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные

барьеры, набивные мячи, условные окопы количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини- футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки» : «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»:

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом»:

«Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» (углубленный)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовленности, но и, в большой мере, как восстановительные и стимулирующие процессы и средства подготовки в период острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивной акробатики. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике выполнения соревновательного упражнения. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Цель специальной физической подготовки состоит в развитии и совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей, специфических для акробатов. Следует учесть, что деятельность акробатов состоит не только из прыжков, бега и ходьбы- движение акробатов значительно сложнее. В условиях жесткого соперничества, действия на высокой скорости и продолжительное время, акробат должен в самых различных ситуациях эффективно владеть исполняемым элементом. Чем

лучше акробаты владеют выполняемыми элементами, тем лучше получаемый результат.

Подводящие упражнения направлены, для того чтобы детально изучить технику выполняемого акробатического элемента. Они тщательно подбираются для каждого отдельного элемента. После освоения подводящих упражнений, можно приступить к освоению целостного упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на подготовку физических возможностей организма для освоения техники элемента. К ним относят:

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» - по отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающееся выполняют определенное действие.

заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков)

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры - эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Предметная область «вид спорта» (базовый и углубленный).

В предметную область «вид спорта» входит техническая, тактическая, интегральная и психологическая подготовка акробатов. На углубленном уровне знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной акробатике.

Техника в спортивной акробатике — это прежде всего эффективное выполнение акробатического элемента. **Техническая подготовка (ТП)** - процесс разучивание и совершенствование техники движений, соответствующей особенностям ИВС и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основным предметом технической подготовки в акробатике – является двигательный навык (ДН).

Основными задачами технической подготовки являются:

1) Формирование у акробатов достаточно большого числа разнообразных ДН, которые гарантировали бы успешное овладение соревновательными программами и успешное продвижение от разряда к разряду.

2) Закрепление и совершенствование ранее приобретённых ДН в соответствии с общей и индивидуальной программой подготовки акробатов и достижения высшего спортивного мастерства.

Различают: общую и специальную ТП.

Общая ТП направлена на овладение разнообразными ДН, необходимыми в спортивной деятельности и по средствам этой ТП решаются след. задачи:

1) Увеличить (или восстановить) диапазон ДН и У, является предпосылкой для формирования Н в ИВС.

2) Овладеть техникой упражнений, которые можно применять в качестве средств ОФП.

Специальная ТП – представляет собой не только соревновательные упражнения, составляющие цель подготовки, но и специально отобранные систематизированные упражнения, позволяющие заложить базу для перспективного технического совершенствования. Средством ТП является следующие виды упражнений: элементы «школы», базовые, профилирующие, модальные и служебные упр, СУ.

СТП может быть оперативной – уточнение технических действий акробата ведётся сразу после исполнения упражнения (с помощью компа).

Текущая ТП – она рассчитана на определённый цикл, необходимый для освоения конкретных способов выполнения гимнастических упражнений (вращений, перелетов, балансировки и др)

Перспективное – предусматривает овладение сложными техническими Н, требующих многолетних тренировок.

В понятие технической подготовки входят: стабильность техники, надёжность техники, вариативность техники, экономичность техники, эффективность техники.

Методика совершенствования: выполнение СУ в различных вариациях (в усложнённых условиях, применения тренировочных форм СУ, дефицит времени).

Оценкой техники – является соревновательная оценка, обязательная техническая программа, прописанная в стандарте, также можно оценить по качеству выполнения и скорости освоения упражнений.

Двигательное действие — это целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз.

Первый этап - начального разучивание.

Цель: сформировать знания и представления об условиях двигательной умение выполнять его хотя-бы в грубой форме.

Задачи: 1) осознать двигательную задачу, сформировать зрительно логическое представление о способе её решение. 2) научить частям техники действия, ранее неосвоенных. 3) сформировать общий ритм двигательного акта. 4) предупредить или устранить ненужные движения техники действия.

Второй этап - детализированного (углубленного) разучивание.

Цель: довести первоначальное, грубое овладения техникой действия до относительного совершенства.

Задачи: 1) углубить понимание закономерностей движения изученного действия. 2) уточнить технику действия по её пространственно-временным и динамическим характеристики в соответствии с индивидуальными особенностями учеников. 3) совершенствовать действия, добиться свободного и слитного выполнения движения. 4) создать предпосылки вариативного выполнения действия.

Третий этап - закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель: обеспечить совершенное владение двигательным действиям в условиях его практического применения.

Задача: 1) закрепить навык владения техникой действия, расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях 2) завершить индивидуализацию технике, в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей. 3) обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и её дальнейшее совершенствование.

Основными методами, применяемыми в тренировочных занятиях с обучающимися, являются:

- общепедагогический метод: рассказ, показ, пример;

-специфические методы: строго регламентированного упражнения (целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивного упражнения, вариативного упражнения);

- игровой метод.

К основным средствам в спортивные акробатики относятся:

1.Обще-подготовительные упражнения (ОРУ, создание гимнастического стиля);

2.Вспомогательные или служебные упражнения (Вальсет, курбет);

3.Специально-подготовительные упражнения (выполнение сложных элементов, соревновательной комбинации/связок);

4.Соревновательные упражнения (выполнение комбинации СУ в реальных условиях);

5.Хореографические упражнения.

Результатом будет являться – доведение и владение разучиваемым двигательным действием в совершенстве.

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

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах, В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера, *К подгруппе статических упражнений относятся:*

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

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

- перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;
- полуперевороты движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);
- перевороты — наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсе»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент); _ сальто — базовый вид акробатических прыжков со слоимой технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.
- *Вторая группа элементов парные упражнения* — предполагает взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и динамические (темп, броски) упражнения, среди упражнений в балансировании различаются:
- входы и наскоки важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом, Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском с разных

- направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений и его и верхнего –совпадающей и не совпадающей;
- поддержки— выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на плечах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы, Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему

упоры, стойки, равновесия — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют СХОДСГВО с поддержками; но они, как правило, более СЛО'ЛМБJ и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее, они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п, взаимные перемещения партнеров — необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях- естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения,

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

Основными видами динамических упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между

партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности,

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

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

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

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и СЛОЖНОСТИ пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники, порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей акробата для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов, Тактическое искусство позволяет спортсмену акробату эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений; навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде спортивная акробатика;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию, После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее, Главное средство обучения тактики повторное выполнение упражнений по задуманному плану Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники, порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство,

Тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи, Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов- Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена акробата. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического

сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом,

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика — технико-эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, родные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую учебно-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 труднодостижим,

психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность, с этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные 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-психологов, в связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля,

Разумеется акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных заданий и тренировочного цикла.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на: раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением и в течение его,

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; - разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена,

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организационных условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений (нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности

в своих силах); психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отречения, самовнушение и т.п.).

Регулирование эмоционального возбуждения спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревнованиях с помощью разных методов воздействия. К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.), С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление, Приемы самовоздействия, которыми овладел спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные реакции (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т.п. Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выхода, задержек дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потрихивание и др.),

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) ДОЛЖНО способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижении победы, высокого результата, настройке на максимальное использование технико-тактических и физических воздействий, самоприказам типа: «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия. Для регуляции неблагоприятных предстартовых состояний аутогенная тренировка может применяться уже с юными спортсменами 12-летнего возраста. Эффективность ее применения в этом случае во многом зависит от того, насколько задачи, решаемые аутогенной тренировкой, связаны с деятельностью подростков, а также с пониманием ими полезности этого метода для повышения результатов. Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.)

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «Юный судья» последующего примечания их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству; сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей,

Решение этих задач начинается с этапа спортивной специализации и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения, в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки, учащиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками.

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

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах совершенствования спортивного мастерства. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа совершенствования спортивного мастерства является выполнение требований для получения звания «Юный судья».

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

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике, на определенном этапе уметь организовать и провести соревнования.

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

Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор является важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса и представляет из себя комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на выбор из группы кандидатов тех лиц, от которых можно ожидать, с наибольшей вероятностью, высоких и стабильных достижений в будущей игровой деятельности. Прежде чем приступить к тестированию и непосредственно отбору и дальнейшей целенаправленной работе, необходимо иметь ввиду, что не всякий может добиться выдающихся спортивных результатов.

Выдающееся спортивное достижение — это результат не только упорных тренировок, но также и экстраординарных наследственных данных, которыми обладает спортсмен.

На сегодня выявлены основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов в некоторых видах спорта. По мнению Р.Н. Мотылянской (1970 г.) эти факторы могут быть разделены на три группы.

а) генетически обусловленные,
б) приобретенные в результате тренировки,
в) связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены: — строение тела, — ритм и темп биологического созревания, — двигательная координация, — устойчивость организма к кислородной недостаточности, — некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса).

Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их-то в первую очередь и должны увидеть тренеры-преподаватели. Потенциальный спортивный результат зависти не столько от первоначального (исходного) уровня развития физических качеств, сколько от темпа прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста, по мнению специалистов, свидетельствуют о способности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

Одаренность — главный критерий при отборе. В понятие одаренность входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота и координация движений), или интеллектуального плана (например, оперативное мышление). Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности — диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена. Превосходство детей с ускоренным физическим и половым созреванием над их сверстниками по ряду морфофункциональных параметров зачастую бывает временным, с возрастом нивелируемым. Но оно создает иллюзию их спортивной одаренности, особенно если выражается в основном в высокой физической подготовленности. Тренеры делают ставку на таких детей, усиленно их тренируют, а они после временных успехов останавливаются в спортивном росте; оставшие же поначалу сверстники обгоняют их.

Способности — это свойство человека, делающего его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек, однако, не рождается с явными способностями, у него есть лишь возможность их приобрести. Поэтому способности формируются на основе задатков анатомо-физических особенностей человека.

Эффективность спортивного совершенствования будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Иногда такой путь является более перспективным, так как несколько затянутое созревание обеспечивает более плавный переход к зрелости.

Важно помнить, что отсутствие ранних высоких достижений еще не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.

Для каждого периода индивидуального развития характерен «свой комплекс», специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможностям организма внешние факторы (например, нагрузка), не позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Периоды усиленного роста сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами

замедленного роста сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки.

Среди детей есть те, кто по темпам физиологического созревания существенно опередили своих сверстников, т.е. акселераты, но есть и дети с замедленными темпами развития ретарданты. Этим объясняется и разница не только в физическом развитии, но и в уровне физической подготовленности.

Не следует забывать, что паспортный возраст ребенка нередко не совпадает с уровнем его биологического развития.

Особенно часто такое несовпадение встречается в последние годы в связи с явлениями акселерации.

Биологический возраст характеризуют уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания, возрастом окостенения различных костей скелета, созреванием зубов.

Календарный (паспортный) возраст может не совпадать с биологическим. Так биологический возраст у подростков с низкими показателями физического развития может отставать от паспортного на 1,1 года, а у подростков с высоким физическим развитием биологический возраст может опережать паспортный на 1,1 года.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Известно, что основой наследственности является генетическая информация, которая передается от родителей к детям. Она в значительной степени определяет рост и формирование организма, основные приспособительные реакции его на внешние воздействия, темпы поступательного развития на различных этапах онтогенеза.

Наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Важное значение для ориентировочного прогноза успешности обучения имеют такие показатели, как длина голени, скоростные качества, частота движений, анаэробные способности. Что касается попытки прогнозирования с ориентацией на умение играть, то этот показатель может ввести в заблуждение, так как им отражается подготовленность юных акробатов на данный момент, т.е. сформированный уровень игровых умений и навыков (актуальные способности), а не возможности детей к совершенствованию. Поэтому, при прогнозировании ведущим принципом должна служить комплексная оценка спортивных способностей детей по показателям, включенным в программу критериев отбора.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных акробатов, не следует вместе с тем и переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей, занимающихся спортом детей.

Невысокий или даже посредственный уровень исходных показателей организма не должен служить препятствием для зачисления в спортшколу. Как

отмечалось, способности человека проявляются и развиваются в процессе деятельности. Поэтому, чтобы отобрать действительно спортивно-одаренных детей, необходимо обучить их основам спортивной техники, обеспечить функциональную подготовку. Только в этом случае, способности, подчас не выявленные при первоначальном тестировании, могут проявиться. Спортивная одаренность проявляется, как правило, только к определенному виду деятельности. Поэтому, начальная подготовка должна носить разносторонний характер и предусматривать оценку ряда свойств организма.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время. Поэтому следует отказаться от мысли о возможности проведения кратковременного отбора детей к занятиям акробатикой.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- ✓ нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- ✓ нарушение методики и регламента тренировки;
- ✓ отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- ✓ плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- ✓ нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления, К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям,

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

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя (тренера);
- освещение зала должно быть не менее 200 лю, температура не ниже 15-17⁰С;
- спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний,
- занятия в зале проходят согласно расписанию;
- тренер-преподаватель обязан поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль над действиями спортсменов,

При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- не грамотное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики запрещается:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- находиться в зоне приземления или возможного падения, выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий, перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера,

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Лонжой называется специальное приспособление для

разучивания и совершенствования прыжков с сальтовыми вращениями состоит она из пояса с мягкой подкладкой и боковых шарниров с подшипниками. Размеры поясов ширина 15 см, длина — 85-100 см, подкладка ширина 19 см., толщина 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 том ни на минуту не ослаблять внимания,

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

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединений менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

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

- быстрому овладению сложными упражнениями;
- спортсменами создать правильное двигательное представление;
- формированию навыка.

Разновидности физической помощи:

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

- фиксация — задержка спортсмена преподавателем в определенной точке движения; - подталкивание кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх;
- поддержка — кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз;
- подкрутка — кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;
- сочетание всех этих приемов,

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

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

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

Выход спортсмена из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателю

Трефования безопасности после окончания занятий:

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

На соревнованиях в СООТВСГСГВИИ с правилами соревнований участник выступает в обтягивающем костюме (гимнастический купальник или комбинезон). Запрещено стелить маты, за исключением мужских групп, которым разрешается стелить мат в хоне приземления с «пирамиды» или броскового элемента,

Обязанности тренера (тренера-преподавателя).

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

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

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

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

5. Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях,

6. Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил

7. В случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь, а если несчастный случай произошел с несовершеннолетним обучающимся представителем полиции

Обязанности спортсменов:

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

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

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-

преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Входить на снаряды только в чистой спортивной форме,

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

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению,

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

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях,

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

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности, Все обучающиеся проверяются в месте сбора имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам,

При обнаружении пожара действия работников образовательной организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в организации,

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательной организации или назначенный им представитель администрации,

4. План воспитательной и профориентационной работы

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание в широком смысле слова — это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания — это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера-преподавателя в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; - во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера, как воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и молодежи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально. Учитывать специфику психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов выделяются следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также, как и у учащихся, имеет следующее содержание. Осуществлять профессиональное самоопределение — это значит, в результате самоопределения и самооценивания понять свое несоответствие требованиям выбираемой профессии и заняться саморазвитием в процессе подготовки самого себя к успешному труду в данной профессии.

Цель: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-

педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Рекомендуемые педагогические технологии:

идеи деятельного подхода;

_ технология личностно-ориентированного подхода; _ технология обучения в сотрудничестве;

_ технология проектной и исследовательской деятельности

_ технология оценочной деятельности - «портфолио»

_ технология развития критического мышления.

Развивать интересы к способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Примерная тематика лекций и бесед

№	Базовый уровень сложности 1-4 года обучения
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей.
3	Путь в профессию начинается в школе.
4	Моя мечта о будущей профессии.
5	Труд на радость себе и людям.
	Базовый уровень сложности 5-6 года обучения
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона, в области.
3	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директорами школ.
4	Мир профессий. Чтобы люди были красивыми. Парикмахер. Визажист. Конкурс.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча.
6	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология».
	Углубленный уровень сложности 1-4 года обучения
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профорientация и медицинская проф. консультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий.
6	Они учились в нашей школе.
7	Выпускники школы-тренера-преподавателя.
8	Профессии с большой перспективой.
9	Сотвори свое будущее. Проект.
10	Что? Где? Когда? Информация о профессиях. Периодическая печать и литература.

План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1.	Организационно-информационная деятельность		
1.1.	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	Тренер-преподаватель, обучающиеся	сентябрь
1.2.	Координирование работы тренерского коллектива	директор, тренер-преподаватель	в течение года
1.3.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	Тренер-преподаватель	август-сентябрь
1.4.	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	Тренер-преподаватель	август-сентябрь
1.5.	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ВГАФК, ВКОР, ВГПУ)	Тренер-преподаватель	в течение года
2.	Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками		
2.1.	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	Тренер-преподаватель	в течение года

2.2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	Тренер-преподаватель	в течение года
3.	Профориентационные мероприятия с обучающимися		
3.1.	Выявление выбора предпочтений обучающихся занятий в творческих группах	Обучающиеся УУС 3-4 года обучения	сентябрь
3.2.	Знакомство с профессиями при группово-тренировочной системе. Расширение знаний, обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУС 3-4 года обучения	в течение года
3.3.	Организация занятий по курсу «Мир профессий»	Обучающиеся УУС 3-4 года обучения	в течение года
3.4	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
3.5.	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
3.6.	Организация и проведение занимательных викторин и бесед	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
3.7.	Организация экскурсий на предприятия	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
3.8.	Организация и проведение встреч с представителями различных профессий.	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
3.9.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУС 3-4 года обучения	в течение года
3.10	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУС 3-4 года обучения	Март-апрель
3.11	Организация деятельности по созданию портфолио выпускников школы	Обучающиеся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
4. Профориентационная деятельность с родителями			
4.1.	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родители обучающихся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года
4.2.	Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе доп. образования	Родители обучающихся БУС и УУС всех годов обучения	в течение года

5. Система контроля

Аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные учебным планом-графиком и подразделяется на промежуточную и итоговую. Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация — это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения базового и углубленного уровня сложности. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива. Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся.

Для оценки эффективности деятельности Учреждения рекомендуются следующие критерии:

А) На БУС-1,2,3:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; - уровень освоения основ техники в футболе.


Б) на БУС- 4, 5, 6, УУС-1,2.

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями и уровнем освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой и результаты участия в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке; устного собеседования или письменного теста на знание теоретического материала. Успешное выполнение контрольных нормативов дает основание для перевода обучающегося на следующий год обучения и является допуском к итоговой аттестации.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы «спортивная акробатика»

Для зачисления в группы базового уровня 1-го – 2-го годов обучения.

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши, девушки	Оценка выполнения
Скоростные качества	Бег 25 м	<ul style="list-style-type: none"> • 5,6-5,8 – 5 баллов • 5,9-6,1 – 4 балла • 6,2-6,4 – 3 балла • 6,5 и больше – 0 баллов
Сила	Подъем туловища лежа на спине с фиксацией ног	<ul style="list-style-type: none"> • 10-8 раз – 5 баллов • 7-6 раз – 4 балла • 5 раз – 3 балла • Меньше 5 раз – 0 баллов
	Поднимание ног из виса не менее 5 раз	<ul style="list-style-type: none"> • Угол 90° - 5 баллов • Угол 60° - 4 балла • Угол 45° - 3 балла • Ниже 45° - 0 баллов
	Вис на перекладине хватом сверху	<ul style="list-style-type: none"> • 15 сек – 5 баллов • 12 сек – 4 балла • 10 сек – 3 балла • Меньше 10 – 0 баллов
Координация	<p>Удержание равновесия на одной ноге другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять на правой и левой ноге</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 сек – 5 баллов • 4 сек – 4 балла • 3 сек – 3 балла • Меньше 3 сек – 0 баллов
Гибкость	1. Упражнение «мост» из положения лежа на спине	<ul style="list-style-type: none"> • Руки вертикально – 5 баллов • Плечи над концами пальцев рук – 4 балла • Руки наклонены к полу под 45° - 3 балла • Руки согнуты под 45° - 0 баллов
	2. Упражнение «складка»	<ul style="list-style-type: none"> • Пальцы рук касаются носков ног – 5 баллов

	И.П. сед руки вверх. Наклон вперед в «складку» колени прямые (удержать 5 с)	<ul style="list-style-type: none"> • Руки касаются голени, колени прямые – 4 балла • Кисти рук выходят за линию колен – 3 балла • Колени согнуты – 0 баллов
	3. И.П. сед ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки вверх, коснуться пальцами рук пола.	<ul style="list-style-type: none"> • Касание грудью пола – 5 баллов • Касание подбородком пола – 4 балла • Касание лбом пола – 3 балла • Иные варианты – 0 баллов

для 1-2 годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП										СФП			
		Скоростные качества		Сила						Скоростно-силовые качества		Координация		Гибкость	
		Бег на 30 м (не более 7,0 с)	Бег на 30 м (не более 7,3 с)	Подъем туловища лежа на спине	Подъем туловища лежа на спине	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 4 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 52 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 42 см, фиксация 5 с)
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д		
БУ-1		7,0	7,3	8	6	1	1	3	3	110	105	4	4	52	42
		6,95	7,25	9	7	2	2	4	4	112	107	5	5	51	41
		6,9	7,2	10	8	3	3	5	5	115	110	6	6	50	40
БУ-2	3	6,95	7,25	9	7	1	1	4	4	112	107	4	4	51	41
	4	6,9	7,2	10	8	2	2	5	5	115	110	5	5	50	40
	5	6,85	7,15	11	9	3	3	6	6	118	113	6	6	49	39

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП – 6

для 3-4 годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП										СФП			
		Скоростные качества		Сила						Скоростно-силовые качества		Координация		Гибкость	
		Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
БУ-3	3	6,9	7,2	10	8	2	1	5	5	115	110	5	5	50	40
	4	6,85	7,15	11	9	3	2	6	6	118	113	6	6	49	39
	5	6,8	7,10	12	10	4	3	7	7	121	116	7	7	48	38
БУ-4	3	6,85	7,15	11	9	3	2	6	6	118	113	6	6	50	40
	4	6,80	7,10	12	10	4	3	7	7	121	116	7	7	49	39
	5	6,75	7,05	13	11	5	4	8	8	124	119	8	8	48	38

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 15

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП – 6

5-6-го годов обучения базового уровня

группа	оценка	ОФП												СФП									
		Скоростные качества		скоростно-силовые качества				сила						координация		гибкость						сила	
		Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	И.П. стоя согнувшись, ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Удержание равновесия на столе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на столе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических столах (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических столах (не менее 10 с)
БУ-5	3	4,5	4,8	16	10	130	125	10	8	5	5	30	20	10	10	5	5	5	5	10	10	12	10
	4	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	6	6	32	22	10	10	5	5	5	5	10	10	13	11
	5	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	7	7	33	23	10	10	5	5	5	5	10	10	14	12
БУ-6	3	4,45	4,75	17	11	133	128	11	9	5	5	32	22	10	10	6	6	6	6	10	10	12	10
	4	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	6	6	6	6	10	10	13	11
	5	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	6	6	6	6	10	10	14	12

Примечание: Основным требованиям к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 18

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 15

для групп 1-2 годов обучения углубленного уровня

группа	оценка	ОФП											СФП										
		Скоростные качества		скоростно-силовые качества				сила					координация		гибкость						сила		
		Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	И.П. стоя согнувшись, ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись, ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Шагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических столах (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических столах (не менее 10 с)
Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
УУ-1	3	4,40	4,70	18	12	136	131	12	10	6	6	33	23	10	10	7	7	7	7	10	10	12	10
	4	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	7	7	34	24	10	10	7	7	7	7	10	10	13	11
	5	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	8	8	35	25	10	10	7	7	7	7	10	10	14	12
УУ-2	3	4,35	4,65	19	13	139	134	13	11	6	6	34	24	10	10	8	8	8	8	10	10	12	10
	4	4,30	4,60	20	14	142	137	14	12	7	7	35	25	10	10	8	8	8	8	10	10	13	11
	5	4,25	4,55	21	15	145	140	15	13	8	8	36	26	10	10	8	8	8	8	10	10	14	12

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по ОФП - 18

Сумма баллов для перевода на следующий этап обучения по СФП - 15

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Тема №1. История развития избранного вида спорта.

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение спортивной акробатики. Становление и развитие вида спорта России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране, регионе, области, крае, городе, спортивной школе.

Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

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

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

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивной акробатике.

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

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура тренировки данного вида физических упражнений, распределение времени для решения задач тренировки, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого тренировочного занятия, количество повторений элементов, связок и упражнений.

Предпосылки обучения акробатическим упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания элементов и упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское

мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации.

Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Антидопинговые правила.

Тема №5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

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

Тема №8. Основы спортивного питания.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий спортивной акробатикой. Расположение спортивных

снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

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

Значение и содержание разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

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

Тема №11. Профессиональная терминология в спортивной акробатике. Значение и роль терминологии в спортивной акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины акробатических элементов.

Тема №12. Психологическая подготовка.

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

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств акробата. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным акробатическим элементам и упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния

непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в парных и групповых упражнениях. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки акробатов.

Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

6. Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года №694 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- типовой тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ),

Методическая литература

1. Прыжки на батуте – «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ» (под общей редакцией Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка.- М.: Советский спорт, г.Москва, 2012г – 112 с).
2. Спортивная гимнастика (юноши) – программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983г, Москва – комитет по ФК и С при совете Министров СССР. (Автор – Розин Е.Ю.)
3. Ю.В. Менхин – «Физическое воспитание: теория, методика, практика» – Учебное пособие, Москва, Физкультура и спорт, 2006г.
4. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsVXKY>
5. Загайнов Р.М. - Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.
6. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
7. Ингерлейб М.Б. – Анатомия физических упражнений – (издание 2), Ростов н/Д, Феникс, 2009г – 187 с.
8. Карпенко Л.А Учебное пособие – СПб, издательство -СПбГАФК, 2000г
9. Коренберг В.Б. - Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
- 10.Матвеев Л.П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
- 11.Менхин Ю.В. – Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие, 2006г, Москва, ФиС., 312с.
- 12.Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. - Организационнометодические основы подготовки спортивного резерва: монография. М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
- 13.Никитушкин ВТ. - Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
- 14.Никитушкин В.Г. - Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- 15.Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
- 16.Озолин Н.Г. – Путь к успеху – М: Физкультура и спорт, 1980 – 95 с., и сл.

17. Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. – Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Ростов-на-Дону, 2014, 126 с.

19. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : автореф. дис. ... дра психол. наук / Стамбулова Н. Б. ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999. - 40 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Бауэр В.Г., Гончарова ЕЛ., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. -31с.

Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.

Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.

Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. -М: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.

Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).

Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с. Данилов

К.Ю. Тренировка батутиста. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 208 с.

Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. -292 с.

- Защиорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - № 2. - С. 16-20.
- Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2011. - 206 с.
- Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. -Т. 1,2. - Ставрополь, 1994. - 405 с.
- Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с. Никитушкин ВТ., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. -М.: Советский спорт, 2005. никитушкин ВТ. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
- Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
- Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. — М.: Советский спорт, 2010. - 310 с.
- Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод, рекомендации. - М.: Физ. культура, 2010. - 36 с.
- Правила соревнований по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе на 2009-2012 гг.
- Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
- Спортивная акробатика: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
- Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
- Фискалов ВД. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
Официальный сайт Международной федерации гимнастики - The

International Gymnastics Federation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/

Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - European Union of Gymnastics - www.ueg.org/

Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России www.sportgymrus.ru

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/> - 232

с.