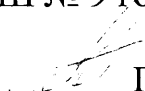


Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол педагогического совета
№ 3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»

Г.В. Малахов
«30» 08 2017г.

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по спортивной акробатике

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)
- нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2014г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Лидия Николаевна
Орехова Анна Юрьевна
Тренера-преподаватели по
спортивной акробатике
Волкова Ольга Николаевна
Малахов Геннадий Владимирович
Семина Светлана Владимировна

Пояснительная записка

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке акробатов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Акробатики» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения данному виду спорта детей и подростков 7-18 лет. Спортивная секция «Акробатика» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ акробатики, овладения двигательной культурой акробатики, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Цель: -создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
 2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
 3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
 4. воспитывать трудолюбие детей;
 5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
 6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий акробатикой в ДЮСШ.

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

Акробатикой могут заниматься дети (с 7 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие классификационные разрядные требования или спортивный разряд), могут быть зачислены для дальнейших занятий акробатикой.

Организационно-методические особенности подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10- 20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях акробат овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры акробатики, осваивает методические основы (планирование, методы обучения), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебнотренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных акробатов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольно переводные и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп, 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки акробатов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые акробатам сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-11 одготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа активного отдыха.

Переходный период. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика.

Диагностика результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др.; для педагога - преподавателя обязательными являются педагогические, остальные он также может использовать, если достаточно компетентен в вопросах медицины и психологии; в ином случае рекомендуется прибегнуть к помощи соответствующих специалистов, если последние входят в штат сотрудников.

Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором могут быть:

- задачи обучения и воспитания; средства
- тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности и внести соответствующие коррективы.

Основные цели и задачи на различных этапах обучения

Спортивно-оздоровительный этап:

способствование формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям;

Этап начальной подготовки:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности; утверждение здорового образа жизни; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

Учебно-тренировочный этап:

повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; профилактика вредных привычек и правонарушений;

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, учебно-тренировочные сборы, теоретические занятия, просмотр учебных видео материалов.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю воспитанников, соблюдению здоровьесберегающих технологий, соблюдению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ДЮСШ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

В основу документа о наполняемости учебных групп и режимах учебно-тренировочной работы в спортивных школах положена научно обоснованная система многолетней подготовки, направленная на развитие спортивной акробатики и достижение наиболее перспективными учащимися высоких результатов.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Увеличение нагрузок и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается выполнением не только спортивного разряда, но и целого ряда комплексных показателей, включающих стаж обучения, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов.

Разделение контингента учащихся на группы начальной подготовки и тренировочные группы и предусматривает постановку четких задач на каждом этапе многолетней спортивной подготовки, спортивную ориентацию и отбор перспективных спортсменов. В соответствии с общими задачами спортивных школ определяются и основные задачи работы каждой из учебных групп.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЮСШ

Наряду с общеобразовательной школой и семьей проводят воспитательную работу с учащимися по единому плану, на основе которого составляются планы воспитательной работы в каждом отделении, воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований и свободное время. Тренеры обязаны воспитывать в юных спортсменах социалистическое отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанно занимающихся должны способствовать: организованное проведение тренировочных занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, к аккуратной явке на занятия, выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца и постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим ученикам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Воспитательная работа вне учебно-тренировочных занятий заключается в проведении бесед, лекций, экскурсий, турпоходов, коллективных посещений музеев, театров, кино, соревнований, прогулок по городу и его окрестностям, выполнении общественных поручений, участии в показательных выступлениях и в трудовой деятельности по укреплению материально-спортивной базы школы.

Тренеры-преподаватели обязаны постоянно следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе и за трудовой деятельностью на производстве, поддерживать связь с классными руководителями, мастерами производства и родителями спортсменов. Неуспевающих и нарушителей трудовой деятельности тренер может временно отстранить от занятий.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется в соответствии с учебным планом и годовым графиком расчета учебных часов.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы. В связи с конкретными условиями по решению педагогического совета школы в учебных планах, графиках и программах могут быть произведены частичные изменения.

Годичные планы учебно-тренировочного процесса в спортивных школах подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах начальной подготовки, где занимающиеся выступают на официальных соревнованиях еще нерегулярно, учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов общей и специальной физической подготовки, особенно в летних спортивно-оздоровительных и пионерских лагерях и туристских походах.

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения, когда соревновательная нагрузка официальных соревнований еще невелика, учебный процесс также не разделяется на периоды.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения возрастает соревновательная нагрузка выступления учащихся на официальных соревнованиях. В связи с этим, планируя учебный процесс, целесообразно разделить его на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах спортивного совершенствования и в группах высшего спортивного мастерства, когда акробаты выступают на официальных соревнованиях в первой и во второй половине года, учебный процесс целесообразно разделить на пять периодов: два подготовительных, два соревновательных и переходный. Переходный период приходится обычно на летний сезон.

Подготовительный период, в свою очередь, делится на два этапа.

Задачи первого этапа: всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных физических качеств акробата, развитие волевых качеств, проявляемых при выполнении контрольных нормативов во внутренних соревнованиях; становление техники выполнения акробатических упражнений; воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости. Тактическая и теоретическая подготовка.

Задачи второго этапа: подготовка к предстоящим соревнованиям; совершенствование техники акробатических упражнений, отработка упражнений из классификационной программы, составление и изучение упражнений произвольной программы.

Если учебный процесс включает один соревновательный период, то продолжительность первого этапа подготовительного периода два-три месяца, второго - до двух месяцев. При проведении соревнований в два цикла продолжительность каждого из этапов подготовительного периода в первом и втором циклах не превышает полутора месяцев.

Соревновательный период. Основной задачей соревновательного периода является непосредственная подготовка к участию в соревнованиях. Изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность соревновательного периода зависит

от календарного плана спортивных соревнований, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов - этап предварительных и этап основных соревнований.

Вся учебно-тренировочная подготовка в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей предстоящего соревнования. Продолжительность соревновательного периода в общей сложности составляет шесть - семь месяцев.

Переходный период. Основной задачей этого периода является активный отдых, создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Учащиеся переключаются на другие виды спорта (легкая атлетика, плавание, прыжки в воду и на батуте, спортивные и подвижные игры и т.д.), поддерживая достигнутый уровень общей и специальной физической и технической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс переводится в спортивно-оздоровительный лагерь, где обязательно проводится подготовка и - сдача норм комплекса ГТО. Организуются туристские походы, создаются все необходимые условия для активного отдыха спортсменов.

Продолжительность переходного периода полтора или два месяца.

В каждом отделении ДЮСШ должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики распределения учебных часов, перспективные планы развития отделения, тематические планы прохождения учебного материала, рабочие планы на каждый месяц, расписание занятий, календарь спортивных соревнований, план проведения тренерских советов и занятий по повышению квалификации тренеров-преподавателей отделения, журналы учета работы в каждой группе.

Кроме того, для учащихся, занимающихся в группах НП и ТГ 1-го и 2-го года обучения, педагог дополнительного образования составляет конспект занятий на две-три тренировки согласно месячному рабочему плану.

Для акробатов, тренирующихся по программе I разряда, программе кандидатов и мастеров спорта РФ, тренером-преподавателем совместно со спортсменом разрабатываются индивидуальные планы тренировок и ведутся дневники тренировочных занятий.

В индивидуальном плане указываются недостатки технической, общей и специальной физической подготовленности и ставятся задачи по их устранению. Даются контрольные задания с указанием сроков выполнения.

ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ Понятие о физической культуре. Школьные коллективы физической культуры. Задачи и содержание их работы. Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокого класса.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РФ Акробатика как вид спорта: ее характеристики и значение. Краткий обзор развития и состояния акробатики в ДЮСШ города.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА Понятие о гигиене. Личная гигиена, гигиена тела, рук, ног, одежды, обуви, жилища, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание, обтирание). Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы занятий акробатикой.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований по акробатике. Права и обязанности участников. Костюмы участников.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий акробатикой. Его назначение. Порядок укладки и уборки инвентаря в специально отведенные места.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика.

а) Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах; строй, шеренга, колонна, фронт, дистанция, интервал, предварительные и исполнительные части команд: основная стойка, смирно, вольно. Построение, равнение, расчет, повороты.

б) Ходьба: на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным шагом, в полуприседе.

в) Бег: обычный, на носках, высоко поднимая колена.

г) Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, упражнения без предметов; руки в стороны, вперед, вверх, вперед - наружу и вверх - наружу, руки перед грудью, к плечам, за голову, за спину.

д) Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад в стороны. Повороты туловища влево и вправо.

е) Упражнения для ног: основная стойка, стойка ноги врозь, на носках, на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно). Поднимание ноги вперед, в стороны, назад.

ж) Упражнения для всего тела: приседание с наклоном вперед и отведением рук назад. В упоре лежа сгибание и прогибание тела (научить различать положения - прямое, прогнутое и согнутое тело). Из седа ноги врозь наклоны вперед, вправо и влево. Из упора присев ноги выпрямить, руки от пола не отрывать. Из положения упора согнувшись переход в упор лежа и обратно.

з) Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги

скрестно, с поворотом на 90° и 180° .

и) Лазание: лазание по гимнастической стенке, поочередно переставляя ноги и перехватываясь руками и; одновременно перехватываясь руками и переставляя ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах.

2. Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции (30 и 60 метров) из различных стартовых положений. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча.

3. Подвижные игры.

"Пятнашки" (различные варианты), "Мяч капитану", "Удочка".
"Охотники и утка" и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения с гимнастической палкой для подвижности в плечевых суставах (выкруты). Балансирование гимнастической палкой. Прыжки с гимнастического козла на точность приземления.

Подкидные снаряды (автомобильные надувные камеры диаметром от полутора и более метров, трамплины, минитрампы и пр.).

Прыжки прогнувшись, согнув ноги, с поворотом на 90° и 180°.

Перекладина. Висы прогнувшись, согнув ноги и углом. Вис на одной руке /поочередно правой и левой).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография. Упражнения у опоры: позиция ног 1,2,3,5; приседание (плие) на 1,2,3 и 5 позиций; полуприседание (деми плие) на 1,2,3 и 5 позиций; отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в сторону, назад. Приставной шаг вперед, в стороны, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад.

2. Изучение техники акробатических упражнений. Группировка сидя, стоя, лежа. Перекаты вперед, назад и в стороны. Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок. Перевороты вперед, в сторону на согнутые и прямые ноги. Переворот с опорой на руки и голову. Мост из положения лежа и основной стойки. Стойка на лопатках, на голове и руках с поддержкой у опоры. Равновесия: «ласточка», боковое, на носке, другая нога назад.

Примерные соединения: кувырок-прыжок, прыжок вверх с поворотом на 180° в упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180° в упор присев, переворот с головы на согнутые ноги, кувырок вперед, встать прыжком вверх прогнувшись. «Колесо» в сторону, поворот на 90°, кувырок-прыжок, прыжок вверх, «колесо» в сторону.

Парные упражнения: стойка ногами верхнего на коленях нижнего лицом и спиной к нему. Вход на плечи сбоку. Стойка ступенями на плечах у опоры.

Примечание: вся изложенная программа является единой из всех видов акробатики и не зависит от пола занимающихся.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРИЕМЕ В ГРУППУ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

1. Мост, из положения лежа (мальчики и девочки)
а) руки вертикально к полу, ноги выпрямлены
б) руки слегка наклонены или слегка согнуты ноги
в) руки слегка наклонены, ноги согнуты

2. Из седа на полу ноги вместе
а) касание грудью ног
б) касание головой ног
в) касание головой ног пружинистым движением

3. В висе спиной к гимнастической стенке угол. Сгибание и разгибание ног
(количество раз)

5 раз - 4 балла
4 раза - 3
балла 3 раза -
2 балла 3 раза -
3 балла 2 раза
- 2 балла

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики и девочки) количество раз

6 раз - 4 балла
5 раз - 3

б. Прыжки в длину с места толчком ног

мальчики	девочки	
120 см	110 см	4 балла
110 см	100 см	3 балла
100 см	90 см	2 балла

7. Бег 30 метров из упора присев (15 метров в одном направлении, 15 м в другом).

мальчики	девочки	
15 сек	16 сек	4 балла
16 сек	17 сек	3 балла
17 сек	18 сек	2 балла

8,9,10 упражнения устанавливаются решением тренерского совета отделения.

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо 50 % нормативных требований выполнить не ниже чем на 4 балла.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ГРУППУ НП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Мост опусканием из основной стойки (мальчики и девочки).

- а) опуститься и встать * 4 балла
- б) опуститься, руки вертикально к полу 3 балла
- в) опуститься, руки слегка наклонены 2 балла

2. Назад вперед сидя ноги врозь (широко)

- а) касание грудью пола, ноги прямые 4 балла
- б) касание головой пола 3 балла
- в) касание головой пола пружинистым движением 2 балла

3. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног в угол

мальчики		девочки
6 раз	4 балла	5 раз
5 раз	3 балла	4 раза
4 паза	2 балла	3 раза

4. Прыжки в длину с места в см

160	4 балла	150
150	3 балла	140
145	2 балла	135

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

Мальчики		девочки
6 раз	4 балла	4 раза
5 раз	3 балла	3 раза
4 раза	2 балла	2 раза

6. Подтягивание в висе:

4 раза	4 балла	3 раза
3 раза	3 балла	2 раза
2 раза	2 балла	1 раз

7. Норматив по решению тренерского совета.

8. Выполнять разрядный норматив III юношеского разряда по акробатическим прыжкам.

9. Минимальной суммой баллов, обеспечивающей перевод в группу следующего года обучения, является 28 баллов.

2-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, для подготовки к труду и защите нашей Родины. Забота Правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития спортивной акробатики в РФ.

ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методики их применения, использование естественных факторов природы. Закаливание в процессе занятий акробатикой и утренней гимнастикой.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические упражнения.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для соревнований по акробатике.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря и его ремонт. Повторить материал первого года обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Повторить материал первого года обучения. Действия в строю (на месте и в движении), размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед.

Бег: то же, что и на первом году обучения. Бег с отведением прямых ног назад; скрестным шагом вперед и в сторону.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с гимнастическими палками и скалками; на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию и ориентировку в пространстве.

Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону; лазание на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине - подтягивание и размахивание в висе; на брусьях - размахивание в упоре, сгибание и выпрямление рук в упоре; на кольцах - вис согнувшись, вис углом; прыжки через козла - боком и ноги врозь.

2. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч»; эстафеты с элементами акробатики, с передачей булавы, мячей и пр.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Подкидные снаряды: прыжки прогнувшись, согнувшись и с поворотами на 180° - 360°, сальто вперед в группировке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография. Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ноги врозь, носки на одной линии и на руки - 2-ая позиция; то же пятки вместе - Гам позиция. Выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок на 1,2 и 3 позиции. То же с полуприседанием на опорной ноге. Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360°, прыжки из 1-ой по 2-ую и 5-ую позиции с остановками после каждого прыжка. Позиция рук: 1,2,3,4,5,6,7. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений. Повторение учебного материала первого года обучения. Перекидки вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие махом вперед с поворотом. Равновесие на одной с различными положениями и движениями рук. Шпагаты скольжением вперед и назад на обе ноги. Мост из основной стойки опуститься и встать. Подъем разгибом в мост. Стойка: стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные приседания: Равновесие «Ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать. Опуститься в мост, лечь на спину, сесть наклон вперед до касания грудью ног, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, шпагат скольжением назад, упор нежа с поворотом, упор присев и встать.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

а) Акробатические прыжки (мальчики и девочки). С разбега переворот в сторону, вперед на одну и две ноги. Переворот: вперед с поворотом (рондат). Переворот назад прогнувшись (фляк). Сальто вперед и назад.

б) Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой). Вход на плечи сзади с ноги. Стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колена. Равновесие бедрами или спиной на ногах лежащего нижнего. Стойка на груди обхватом. Стойка ногами на руках лежащего нижнего (для смешанных и юношеских пар - у стоящего нижнего). Стойка ногами в плечах, нижний сесть и встать (девочки могут выполнять с опорой). Подкидные прыжки с фуса: прыжок вверх, прыжок вверх с поворотом кругом, прыжок ноги врозь через нижнего, 2-3 соединения из 3-4-х изученных элементов по усмотрению тренера-преподавателя.

в) Групповую упражнения. (Для мальчиков и девочек). Для трех человек: стопка ногами на руках двух партнеров, стоящих на выпадах с их поддержкой; верхний и средний - стойки на руках на полу с поддержкой нижним; верхний в стойке с опорой плечами с руки и колена нижнего с поддержкой средним за ноги; верхний - встать на бедра нижнего, средний - стойка на руках с поддержкой верхним за ноги.

Для четырех человек: нижний лежит, ноги подняты, первый средний опирается лопатками о ступни нижнего, второй средний делает стойку обхватом на груди нижнего, верхний, стоя ногами на груди первого среднего, держит его руками за ноги; то же построение, но второй средний делает стойку на руках в руках нижнего; то же построение, но второй средний и верхний делают стойки обхватом на груди или плечевым хватом; броском нижнего прыжок на четыре к средним сед, броском средних соскок вперед. Упражнения из классификационной программы.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПЕРЕВОДЕ В ОФП 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Шпагат на обе ноги до касаниями бедрами пола - 4 балла
 то же, по не достает до касания пола 5 см 3 балла
 10 см 2 балла

2. В висе спиной к гимнастической стенке
 поднимание прямых ног в угол (количество раз) мальчики девочки

13	8
10	6
8	4

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12	10
10	8
8	6

4. Подтягивание на перекладине 6	4
5	3
4	2

5. Бег 30 метров с высокого старта (сек.) 5,5 5,8 6,0 6,5

4. Прыжок в длину с места (см)	6,7
175	7,0
170	
165	

5. Норматив по решению тренерского совета.

Выполнить разрядный норматив II юношеского разряда по акробатическим

Для перевода в учебно-тренировочную группу первого года обучения
 необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой не ниже 28

4 балла
 3 балла
 2 бал
 ла 4
 балла
 3 балла
 2 балла
 4 балла 3 балла 2
 балла 4бшга
 3 балла
 2 балла
 4 балла
 3 балл

3-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития, для подготовки к труду и защите нашей Родины. Забота Правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Значение и место спортивной акробатики в российской системе физического воспитания. Краткие сведения из истории развития спортивной акробатики в РФ.

ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методики их применения, использование естественных факторов природы. Закаливание в процессе занятий акробатикой и утренней гимнастикой.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Основные термины, обозначающие индивидуальные акробатические упражнения.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Виды соревнований. Судейские бригады по видам акробатики, их численный состав. Капитан команды, его права и обязанности. Оборудование и инвентарь для соревнований по акробатике.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Уход за инвентарем, проверка исправности инвентаря и его ремонт. Повторить материал первого года обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Повторить материал первого года обучения. Действия в строю (на месте и в движении), размыкание и смыкание, перемена направления. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Ходьба: повторить все виды ходьбы, изученные ранее. Ходьба в приседе, скрестным шагом вперед, в сторону, спиной вперед.

Бег: то же, что и на первом году обучения. Бег с отведением прямых ног назад; скрестным шагом вперед и в сторону.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с гимнастическими палками и скалками; на силу, гибкость и расслабление. Упражнения на координацию и ориентировку в пространстве.

Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону; лазание на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине - подтягивание и размахивание в висе; на брусьях - размахивание в упоре, сгибание и выпрямление рук в упоре; на кольцах - вис согнувшись, вис углом; прыжки через козла - боком и ноги врозь.

2. Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч»; эстафеты с элементами акробатики, с передачей булавы, мячей и пр.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Подкидные снаряды: прыжки прогнувшись, согнувшись и с поворотами на 180° - 360°, сальто вперед в группировке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография. Стоя у опоры, полуприседания и приседания в стойке ноги врозь, носки на одной линии и на руки - 2-ая позиция; то же пятки вместе - 1-ая позиция. Выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок на 1,2 и 3 позиции. То же с полуприседанием на опорной ноге. Прыжок со сменой ног, прыжок с поворотом на 360°, прыжки из 1-ой по 2-ую и 5-ую позиции с остановками после каждого прыжка. Позиция рук: 1,2,3,4,5,6,7. Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом, русский шаг.

2. Изучение и совершенствование-техники акробатических упражнений. Повторение учебного материала первого года обучения. Перекидки вперед и назад на одну и две ноги. Равновесие махом вперед с поворотом. Равновесие на одной с различными положениями и движениями рук. Шпагаты скольжением вперед и назад на обе ноги. Мост из основной стойки опуститься и встать. Подъем разгибом в мост. Стойка: стойка на руках и кувырок вперед.

Примерные приседания: Равновесие «Ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать. Опуститься в мост, лечь на спину, сесть наклон вперед до касания грудью ног, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, шпагат скольжением назад, упор лежа с поворотом, упор присев и встать.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

а) Акробатические прыжки (мальчики и девочки). С разбега переворот в сторону, вперед на одну и две ноги. Переворот: вперед с поворотом (рондат). Переворот назад прогнувшись (фляк). Сальто вперед и назад.

б) Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой). Вход на плечи сзади с ноги. Стойка плечами на руках лежащего нижнего с опорой о его колена. Равновесие бедрами или спиной на ногах лежащего нижнего. Стойка на груди обхватом. Стойка ногами на руках лежащего нижнего (для смешанных и юношеских пар - у стоящего нижнего). Стойка ногами в плечах, нижний сесть и встать (девочки могут выполнять с опорой). Подкидные прыжки с фуса: прыжок вверх, прыжок вверх с поворотом кругом, прыжок ноги врозь через нижнего, 2-3 соединения из 3-4-х изученных элементов по усмотрению тренера-преподавателя.

в) Групповые упражнения. (Для мальчиков и девочек). Для трех человек: стойка ногами на руках двух партнеров, стоящих на выпадах с их поддержкой; верхний и средний - стойки на руках на полу с поддержкой нижним; верхний в стойке с опорой плечами с руки и колена нижнего с поддержкой средним за ноги; верхний - встать на бедра нижнего, средний - стойка на руках с поддержкой верхним за ноги.

Для четырех человек: нижний лежит, ноги подняты, первый средний опирается лопатками о ступни нижнего, второй средний делает стойку обхватом на груди нижнего, верхний, стоя ногами на груди первого среднего, держит его руками за ноги; то же построение, но второй средний делает стойку на руках и руках имитто; то же построение, но второй средний и верхний делают стойки обхватом на груди или плечевым хватом; броском нижнего прыжок на четыре к средним сед, броском средних соскок вперед. Упражнения из классификационной программы.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПЕРЕВОДЕ В ТГ ПЕРВОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ.**

1. Шпагат на обе ноги до касаниями бедрами пола - 4			
балла то же, но не достает до касания пола 5 см			3 балла
	10 см		2 балла
2. В висе спиной к гимнастической стенке			
поднимание прямых ног в угол (количество раз)			
	мальчики	девочки	
	13	8	
	10	6	
	8	4	
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
	12	10	
	10	8	
	8	6	
4. Подтягивание на перекладине			
	6	4	
	5	3	
	4	2	
5. Бег 30 метров с высокого старта (сек.			
	5,5	-	6,5
	5,8		6,7
	6,0		7,0
7. Прыжок в длину с места (см) 175			
4балла			
3 балл			
а			
2бшпа			
4 балла			
3бал			
ла			
2бал			
ла			
4балга3бал1в2балла ~			
	170	155-	3
	балла		
	165	150	2
	балла		
8. Норматив по решению тренерского совета.			
9. Выполнить разрядный норматив И юношеского разряда но			
акробатическим прыжкам.			
Для перевода в учебно-тренировочную группу первого года обучения			
необходимо выполнить контрольные нормативы с общей суммой не ниже 28 баллов.			

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в избранном виде спорта. Значение физической культуры для укрепления здоровья, правильного физического развития.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Акробатические упражнения как средство физического развития в повышении спортивного мастерства в других видах спорта. Основные, наиболее характерные, этапы развития акробатики в нашей стране.

ГИГИЕНА, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ Гигиена мест занятий акробатикой. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Примерные суточные пищевые нормы акробатов в зависимости от возраста, пола, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТА Роль и значение общей и специальной физической подготовки акробата в повышении их спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

МОРАЛЬНЫЙ И ВОЛЕВОЙ ОБЛИК РОССИЙСКОГО СПОРТСМЕНА Поведение в быту и в школе. Обязанности и права учащегося детской спортивной школы.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движения. Название должно раскрывать содержание.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ Состав судейской коллегии. Права и обязанности ее членов. Планирование проведения соревнований. Программа соревнований.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Выбор места и оборудования для летней акробатической дорожки и площадки для занятий парной и групповой акробатикой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех видов акробатики)

1. Основная гимнастика. Повторение и отработка изученных ранее строевых упражнений.

Порядковые упражнения: движение в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение; разведение и слияние. Ходьба и бег - их разновидности и варианты. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук в различных направлениях с

различной скоростью и степенью мышечных усилий, повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища - наклоны и повороты вперед, назад, в сторону из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу.

Упражнения для ног - из стойки ноги врозь, вместе полуприседания, приседания, выпады вперед, назад, в стороны; сгибание и разгибание ног; махи ногами вперед, назад, в стороны сидя и стоя; поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте.

Лазание - лазание по канату с помощью ног.

Упражнения в равновесии - ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну.

Упражнение на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, конь с ручками) на силу, ловкость и гибкость.

2. Подвижные игры. Эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов (козел, бревно, скамейка и др.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (Для всех видов акробатики).

Совершенствование упражнений с подсобными снарядами и приспособлениями для развития баланса, равновесия, силы, ориентировки в пространстве и пр. (стойки, чучела и т.п.).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография. (Для всех видов акробатики). Из 1,2,3 и 5 позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие). Из I позиции во всех направлениях круги ногой по полу (деми ронд де жамб партер) вперед и назад; отведение ноги с приподниманием (батман тандю жете) из I позиции - вперед, назад, в сторону не выше 45° .

Упражнения без опоры: повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое пор де бра). Прыжки: подскоки из I и 2 позиции (сотте); подскоки из I позиции во 2 и из 2 в 1-ю (этапе); махом одной толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом.

Элементы танца и танцы: отдельные движения вальса вперед, в стороны, назад; полька, характерные танцы.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). •

Из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь. Из основной стойки кувырок назад согнувшись. Из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо. Перекидка назад махом одной и толчком другой, то же толчком двумя. Полуперевороты: из положения лежа на спине подъем разгибом на прямые и согнутые ноги. Боковое равновесие: в равновесии «ласточка» прыжком сменить положение ног. Шпагат на правую и левую ногу; поворот кругом в шпагате. Махом через стойку на руках мост. Из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа. Стойки: силой с прямыми ногами на голове и руках; на предплечьях у опоры толчком двумя ногами. Соединение из 5-6 элементов (учащиеся составляют самостоятельно).

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

а) акробатические прыжки: (мальчики и девочки) переворот на одну через одну руку: переворот прыжком; переворот назад на одну с поворотом; сальто вперед с мостика и трамплина; то же в переход на рондат. Применение соединения: рондат, фляк на одну с поворотом, переворот на одну; переворот на одну, рондат, фляк. Акробатические прыжки I юношеского и II спортивного разряда из классификационной программы.

б) парные упражнения (женские, смешанные и юношеские) стойки ногами - верхний на согнутых руках нижнего, нижний сесть и лечь; верхний на руках, лежащего нижнего, низкий сесть и встать; верхний на голове сидящего нижнего (для смешанных и юношеских пар); равновесие «ласточка» на выпаде и плече нижнего с поддержкой и без нее; стойка на руках лежащего нижнего толчком (подсечка); стойка толчком на согнутых руках нижнего (для смешанных и юношеских пар): стойка на бедрах, на бедре у нижнего с поддержкой; стойка плечами на руках у лежащего нижнего с поддержкой на голени; равновесие спиной на одной руке нижнего; поддержка под бедра на прямых руках; вход на плечи спереди через упор на руках нижнего; вход на руки броском нижнего (для юношеских и смешанных пар): прыжок с плеч на руки нижнего и обратно; повороты на 180° в стойке ногами на согнутых руках нижнего - для смешанных и юношеских пар; верхний - кувырок, нижний - прыжок - кувырок через верхнего; ласточка броском под бедра: из стойки ногами в согнутых руках нижнего соскок сальто вперед и соскок согнувшись с поддержкой (юношеские и смешанные пары); верхний - прыжок согнув ноги через нижнего, толкаясь о его бедро с опорой руками с руки нижнего, хват лицевой.

Парные упражнения I юношеского и II спортивного разрядов классификационной программы по своему виду акробатики.

в) групповые упражнения (для юношей и девушек), пирамиды для трех человек - нижняя в полуприседе, средняя в лицевой стойке на бедрах нижней, прогнуться, верхняя в стойке на руках на полу с поддержкой средней; нижняя и средняя в равновесии, верхняя в стойке на полу в *mpai are* с поддержкой партнерами; нижняя и средняя стоят в выпадах, верхняя выполняет мост на одной с опорой руками о нижнюю, руками - о среднюю; то же, но верхняя в шпагате с опорой о руки партнера; верхняя - прыжком сед на четыре; групповые упражнения для четырех человек - нижний лежит на спине, ноги подняты, средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке у среднего плечевым хватом, второй средний в стойке на руках у нижнего или наоборот; нижний в полуприседе, средний на полу перед ним, второй средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему, прогнувшись и опираясь лопатками или шеей на руки среднего; верхний в стойке на груди; верхний броском нижнего прыжком на четыре к нижним; с четырех броском стойка лицевым хватом к нижнему, из стойки на руках - курбет в четыре; темповые броски с поворотом на 180° с четырех в четыре и в руки партнеров; сальто назад в группировке и прогнувшись с четырех.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ В СФП ВТОРОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ

1.	Перекидка вперед или назад в шпагат		
а)	касание пола бедрами		4 балла
б)	не достает до касания пола 5 см		3 балла
в)	не достает до касания пола 10 см		2 балла
2.	В висе спиной к гимнастической стенке		
а)	поднимание прямых ног до касания за головой мальчики 6 раз, девочки 3 раза		4 балла
б)	поднимание прямых ног в угол 10 раз		3 балла
в)	поднимание прямых ног в угол		
	мальчики	девочки	
	10 раз	8 раз	2 балла
3.	Сгибание и выпрямление рук в упоре		
а)	на параллельных брусьях	3 раза	4балла
б)	в упоре лежа	8 раз	3 балла
в)	в упоре лежа	7 раз	2балла
4.	Подтягивание на перекладине		
		5 раз	4бапла
5.	Бег 30 метров с высокого старта 5,4 сек		
		4 раза	3балла
6.	Прыжок в длину с места (см)		
		3 раза	2балла
		6.3 сек	4балла
7.	Норматив по решению тренерского совета с учетом вида акробатики.		
		6,5сек	3балла
8.	Выполнить разрядный норматив I юношеского разряда в своем виде акробатики.		
		6.6 сек	2балла

Для перевода в учебно-тренировочную группу-второго года обучения необходимо для выполнения контрольных нормативов набрать в общей сумме не менее 28 баллов.

2-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Всероссийский физкультурный комплекс «Егоотов к труду и обороне РФ» - основа российской системы физического воспитания. Задачи и содержание комплекса ГТО. Характеристика Пой ступени комплекса ГТО «Смелые и ловкие». Роль спортивной школы в подготовке значкистов ГТО.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Краткий обзор крупных соревнований по акробатике. Влияние акробатических упражнений на организм занимающихся. Краткий исторический обзор развития акробатики в других странах.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Краткие сведения о строении и функциях костно-связочного аппарата и мышц. Взаимодействие мышц при выполнении движений и их роль в укреплении суставов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на костно-связочный аппарат.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Понятие об - основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат акробатов. Повторить учебный материал 1-го года обучения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Роль, значение и содержание врачебного контроля при занятиях акробатикой. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой. Порядок осуществления лечебного контроля.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Роль и значение планирования, как основы управления процессом спортивной тренировки. Движения тренировок, их форма и правила ведения.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТА

Краткая характеристика применения средств общей и специальной физической подготовки для различных учебно-тренировочных групп. Разбор контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

МОРАЛЬНЫЙ И ВОЛЕВОЙ ОБЛИК РОССИЙСКОГО СПОРТСМЕНА

Моральные качества, свойственные передовому российскому человеку. Добросовестное отношение к труду, к российской собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, коллективизм и умение преодолевать трудности.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Определение направления движения, название основных и промежуточных положений туловища, рук и ног. Определение основных терминов акробатических прыжков.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Состав главной судейской коллегии, ее права и обязанности. Роль судей, как воспитателей молодежи. Представители, тренеры и капитаны команд, их права и обязанности.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ
Изготовление инвентаря для занятий акробатическими прыжками (лыжная дорожка, трамплин, мостик, подвесные лонжи, универсальные страховочные пояса, ручные лонжи и т.п.).

Примечание: Опрос учащихся по теоретическим вопросам проводится после прохождения всего курса обучения и сдачи переводных испытаний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех видов акробатики).

1. Основная гимнастика. Повторение и совершенствование изученных ранее строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещение по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (от 0,5 кг до 1 кг); то же с набивными мячами; наклоны вперед, держась руками за рейку гимнастической стенки; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера или амортизатора;

б) упражнения для туловища - наклоны туловища вперед и назад, в стороны из различных исходных положений с набивными мячами, с преодолением сопротивления амортизатора, партнера:

сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, лежа бедрами на скамейке;

в) упражнения для ног - полуприседания и приседания на носках и всей стопе в 1,2 и 3 позициях с опорой одной или двумя руками; повороты и круговые движения ногой стоя, сидя и лежа; махи ногой вперед, назад и в сторону у опоры; приседания на одной ноге «пистолет» с опорой:

г) упражнения для всего тела - упражнения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на осанку; в виси на перекладине подтягивание с подниманием ног, переход в вис согнувшись сзади, возвращение в исходное положение с прямыми ногами, в упоре на руках на брусьях поднимание прямых ног в угол, из упора силой стойка на плечах; из виси стоя на кольцах или брусьях переход в вис стоя сзади и возвращение в исходное положение; из упора на коне с ручками перемах двумя вперед и назад; из упора верхом перемах со сменой ног; прыжки со скакалкой сериями по 30-40 сек, на двух ногах и с чередованием на двух и одной ноге;

д) лазание - лазание по канату в три приема, лазание по канату на время с помощью ног;

е) упражнения на гибкость и растягивание - наклоны вперед, сидя ноги врозь с касанием грудью пола и удержанием 2-3 сек.; стоя спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и подтягиваться, наклоняясь все ниже и ниже. ноги не сгибать, стоя лицом к гимнастической стенке, поставить ногу на рейку на высоте пояса или груди, и, наклоняясь вперед и вниз, поочередно касаться грудью то одной то другой ноги; сидя спиной к гимнастической стенке, взяться руками

за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине или шире плеч, прогибаясь, встать в мост; стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса - присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки; из положения стоя руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием прямых рук назад за спину и возвращение в исходное положение (то же можно выполнить с веревкой или скакалкой, но руки шире плеч или с гимнастической палкой хватом за ее концы и постепенно сближая руки); шпагат скольжением правой и

легкой; из виса спиной к стенке поднимание прямых ног с касанием носками мест хвата.

2. Спортивные и подвижные игры. Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями. Игры: волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития вестибулярного аппарата - вращение на о дне vi носке на 360° и 540° , прыжки с поворотом на 180° 5-6 раз в темпе; прыжки на батуте с поворотом на 360° , 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° , на спину, встать; прыжки с высоким взлетом вверх, сальто вперед и назад в чередовании с прыжками, два сальто подряд в различных сочетаниях; сальто вперед и сальто назад в темпе.

Темповые броски в руках партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа) - для смешанных и юношеских пар.

Стойка на одной руке с опорой или поддержкой, на высоких стойках стойка силой на кистях.

Балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография (для всех видов акробатики). Упражнения у опоры. Повторение пройденного учебного материала 1-го года обучения. Из 1-ой позиции приведение согнутой ноги под колено опорной (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на $45^\circ - 90^\circ$ во все направления (деvelope); подъем на полупальцы из Пой и 2-ой позиции (релеве).

Упражнения без опоры. Прыжки закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесие: прыжок в шаге (жека).

Элементы танца и танцы: шаги галопа в сочетании с поворотами, шагами, вальс в парах по кругу, элементы народных танцев.

2. Изучение, и совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперед с разбега (прогнувшись). Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед. Перекидка вперед со сменой ног. Равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей). Равновесие с захватом за голень (для девушек). Переворот вперед с опорой на руки и голову в сед. Курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат. Переворот назад с перекатом в упор лежа. Переворот назад с перекатом через грудь и живот в стойку на коленях, перекидка назад в шпагате в шпагат, в шпагате наклон назад до касания руками пола или захвата руками ноги. Прыжок с поворотом на 360° в шпагат. Стойка на руках перекатом прогнувшись. Прыжок в стойку на руках и курбет. Соединение из 5-6 акробатических элементов (учащиеся составляют самостоятельно).

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

а) акробатические прыжки (юноши и девушки). «Колесо» вперед прыжком. Маховое сальто, сальто боком. Рондат, два переворота назад, Рондат, сальто назад. Рондат, переворот назад, сальто назад. Рондат, темповое сальто. Сальто с поворотом кругом (полу лиру эта). Акробатические прыжки II и I спортивного разряда из классификационной программы.

б) Парные упражнения (женские, смешанные и мужские).

Вход на руки и плечи: вход на плечи нижнего прыжком, вход на плечи броском с поворотом верхнего, то же на руки нижнего, вход на плечи броском с поворотом нижнего. (Для женских пар входы облегченные).

Стойки у лежащего нижнего: силой и толчком в обычном и лицевом хвате. Со стойки кувырок вперед в сед ноги врозь. Из седа кувырок назад в стойку на прямые руки.

Стойки у стоящего нижнего: (для женских пар выполнение всех стоек облегчить).

Стойка рукой на голове нижнего с опорой. Стойка толчком на согнутые руки нижнего. Со стойкой сесть и лечь, со стойкой сесть и встать. Из стойки на голове и руке нижнего переход в стойку на руках. Стойка на согнутых руках нижнего толчком с предплечья. Равновесие ногой на голове у стоящего и сидящего нижнего. Стойка на плечах или груди нижнего с поддержкой.

Поддержки: равновесие спиной прогнувшись поворотом на поддержки под бедра; поворот в поддержке под бедра в горизонтальной плоскости; броском из поддержки под бедро в «рыбку».

Темповые упражнения (для мужских и смешанных пар) в стойке ногами поворот на 360°. Из стойки курбет на плечи нижнего. С плеч обратный курбет в руки к нижнему. Из стойки курбет в руки к нижнему. Лицевая стойка броском нижнего.

Темповые упражнения (для женских пар): полет в «рыбку» с пола или из «ласточки». Прыжок в поддержку под спину. Из «рыбки» поворот в поддержку под спину на предплечья. Переворот на одну, в темпе прыжок на предплечья.

Соскоки и подкидные прыжки: маховое сальто с поддержкой. Сальто из поддержки под спину, то же со ступней. Из "ласточки" соскок с поворотом. Из стойки соскок ноги врозь. Из стойки соскок полупереворотом. С шк-ч соскок сальто назад в группировке, то же, но сальто вперед с поддержкой. То же с рук нижнего.

Парные упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

а) Групповые упражнения для девушек.

Пирамиды: нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на руках или плечах с поддержкой одной рукой. То же, но нижняя и средняя в шпагате. Нижняя лежит на спине, нога согнута, средняя в стойке ногами на коленях, верхняя в стойке на руках нижней с поддержкой средней одной рукой. Нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении моста, верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой; то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка». Нижняя в полуприседе, средняя на ее равновесии на бедре нижней с ее поддержкой одной рукой, верхняя - шпагат - затяжка одной на плече нижней с поддержкой рукой за руку средней и свободной рукой нижней - за голень.

Темповые упражнения: Переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на четыре. Прыжок с поворота в положение спиной или животом на четыре. Рондат и прыжок в сед или на спину на четыре. Темповые броски в четырех. Групповые упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

б) Парные упражнения (женские, смешанные и мужские).

Вход на руки и плечи: вход на плечи нижнего прыжком, вход на плечи броском с поворотом верхнего, то же на руки нижнего, вход на плечи броском с поворотом нижнего. (Для женских пар входы облегченные).

Стойки у лежащего нижнего: силой и толчком в обычном и лицевом хвате. Со стойки кувырок вперед в сед ноги врозь. Из седа кувырок назад в стойку на прямые руки.

Стойки у стоящего нижнего: (для женских пар выполнение всех стоек облегчить). Стойка рукой на голове нижнего с опорой. Стойка толчком на согнутые руки нижнего. Со стойкой сесть и лечь, со стойкой сесть и встать. Из стойки на голове и руке нижнего переход в стойку на руках. Стойка на согнутых руках нижнего толчком с предплечья. Равновесие ногой на голове у стоящего и сидящего нижнего. Стойка на плечах или груди нижнего с поддержкой.

Поддержки: равновесие спиной прогнувшись поворотом из поддержки под бедра; поворот в поддержке под бедра в горизонтальной плоскости; броском из поддержки под бедра в «рыбку».

Темповые упражнения (для мужских и смешанных пар) в стойке ногами поворот на 360°. Из стойки курбет на плечи нижнего. С плеч обратный курбет в руки к нижнему. Из стойки курбет в руки к нижнему. Лицевая стойка броском нижнего.

Темповые упражнения (для женских пар): полет в «рыбку» с пола или из «ласточки». Прыжок в поддержку под спину. Из «рыбки» поворот в поддержку под

спину на предплечья. Переворот на одну, в темпе прыжок на предплечья.

Соскоки и подкидные прыжки: маховое сальто с поддержкой. Сальто из поддержки под спину, то же со ступней. Из "ласточки" соскок с поворотом. Из стойки соскок ноги врозь. Из стойки соскок полупереворотом. С плеч соскок сальто назад в группировке, то же, но сальто вперед с поддержкой. То же с рук нижнего.

Парные упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы,
а) Групповые упражнения для девушек.

Пирамиды: нижняя и средняя в выпале боком друг к другу, верхняя в стойке руками на руках или плечах с поддержкой одной рукой. То же, но нижняя и средняя в шпагате. Нижняя лежит на спине, ноги согнуты, средняя в стойке ногами на коленях, верхняя в стойке на руках нижней с поддержкой средней одной рукой. Нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении моста, верхняя в стоке руками на штилях нижней с поддержкой; то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка». Нижняя в полуприседе, средняя на ее бедрах спиной к ней, верхняя в стойке на бедрах средней с поддержкой одной рукой. Нижняя в выпале, средняя в равновесии на бедре нижней с ее поддержкой одной рукой, верхняя - шпагат - затылка одной на плече нижней с поддержкой рукой за руку средней и свободной рукой нижней - за голень.

Темповые упражнения: Переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» па четыре. Прыжок с поворотом в положение спиной или животом на четыре. Рондат и прыжок в сед или на спину на четыре. Темповые броски в четырех. Групповые упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

г) Групповые упражнения для юношей.

Пирамиды. Нижний и 1-ый средний - выпады. 2-ой средний у них на бедрах, верхний в стойке на плече и руке 2-го среднего. Нижний лежит на спине, ноги подняты. 2-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке на руках 1-го среднего, 2-й средний в стойке на руках в руках нижнего. Нижний в пол/приседе, средний на полу перед ним, шторой средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему, прогнувшись и опираясь лопатками или шеей на руки среднего, верхний в стойке на руках в руках 2-го среднего.

Темповые упражнения. Верхний броском двумя средними полет через них и лицевую стойку к нижнему. Верхний - прыжок назад в стойку на руках нижнего броском двумя средними. Переднее сальто в сед на четыре. Заднее сальто на четыре: броском под спину с четырех, броском нижнего.

Соскоки. Из стойки на руках - ноги врозь, лет. переворот с поворотом. С плеч - сальто назад в группировке. С четырех - сальто прогнувшись.

Групповые упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

3-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

В.И. Ленин и М.И. Калинин о физическом воспитании подрастающего поколения. Понятие о физическом развитии и физическом воспитании. Общественные организации, ведущие работу по развитию физической культуры и спорта. Добровольные спортивные общества, их структура и содержание работы.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Место и роль акробатик I в подготовке летчиков-космонавтов. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в городе, области, республики, стране.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на работу внутренних органов.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой. Повторение учебного материала 2-го года обучения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИКОЙ

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневники самоконтроля.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТА Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами комплекса ГТО. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой метод обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

МОРАЛЬНЫЙ ВОЛЕВОЙ ОБЛИК РОССИЙСКОГО СПОРТСМЕНА

Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам - неотъемлемые черты советского спортсмена.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Определение основных терминов в парных и групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

3-й год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

В.И. Ленин и М.И. Калинин о физическом воспитании подрастающего поколения. Понятие о физическом развитии и физическом воспитании. Общественные организации, ведущие работу по развитию физической культуры и спорта. Добровольные спортивные общества, их структура и содержание работы.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ АКРОБАТИКИ В РФ

Место и роль акробатик 1 в подготовке летчиков-космонавтов. Международные спортивные встречи российских акробатов. Обзор периодической печати по вопросам развития и состояния акробатики в городе, области, республики, стране.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние занятий акробатическими упражнениями на работу внутренних органов.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Нормы их потребления для занимающихся акробатикой. Повторение учебного материала 2-го года обучения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИКОЙ

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневники самоконтроля.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ Основные формы документов спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки, контрольных упражнений и нормативов по физической и технической подготовке.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТА Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами комплекса ГТО. Учет, средства и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах акробатики. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке занимающихся.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ Понятие об обучении. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность, ясность представления при обучении. Показ и объяснение. Соревновательный и игровой метод обучения. Значение и содержание разминки в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

МОРАЛЬНЫЙ ВОЛЕВОЙ ОБЛИК РОССИЙСКОГО СПОРТСМЕНА

Воспитание коллективизма и чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам - неотъемлемые черты советского спортсмена.

ТЕРМИНОЛОГИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Определение основных терминов в парных и групповых упражнениях и упражнениях в балансировании.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

Положение о соревнованиях. Инвентарь и оборудование мест соревнований. Порядок работы судейских бригад. Общие правила выполнения акробатических упражнений.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ
Изготовление подсобных снарядов для обучения различным акробатическим упражнениям (стойки, чучела, лесенки для баланса и пр.).

Примечание: Зачет по пройденному материалу проводится после прохождения всех тем теоретических занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (Для всех видов акробатики)

1. Основная гимнастика.

Строевые упражнения: перестроения - из шеренги в колонну по 3-4 и более захождением плеч отделениями. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4 и более выстраиванием. Размыкание влево, вправо и от середины приставными шагами и строевым способом. Передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал).

Общеразвивающие упражнения: повторить упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с гимнастическими палками, амортизаторами, скакалками, набивными мячами, на гимнастических снарядах с некоторым их усложнением и повышением требований по качеству их выполнения из программы 2-го года обучения.

2. Спортивные и подвижные игры. Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для всех видов акробатики). Дальнейшая отработка и совершенствование учебного материала из программы 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к качеству и способу выполнения.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к технике и чистоте выполнения.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики. (Для всех видов акробатики). Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения и повышение требований к качеству и способу выполнения - курбет на четыре, 2-й - соскок. Броском средних верхний - полет с поворотом в стойку на руках в руки к нижнему. Одновременные соскоки с плеч или рук: сальто прогнувшись, сальто в группировке назад с продвижением вперед.

Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной комиссии.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ВЫПУСКЕ.

1. Ответить на 4-5 вопросов по теоретической подготовке.
2. Получить положительную оценку за самостоятельное проведение разминки и судейство соревнований по акробатике.
3. Лазание по канату: 5 м без помощи ног (юноши) на время

сек		4 балла
сек	-	3 балла
сек		2 балла

с помощью ног без учета времени (девушки)

Юноши

4,9	-
5,0	
5,2	

5. Прыжки в
длину 210 200
195

6 и 7. - упражнения по решению тренерского совета с учетом вида акробатики и специализации учащегося (нижний, средний, верхний).

6 и 7. - упражнения по решению тренерского совета с учетом вида акробатики и специализации учащегося (нижний, средний, верхний).

8. Выполнить 80° нормативов в мастера спорта в своем виде акробатики.

Для перевода в группу спортивного совершенствования 1-го года обучения необходимо при выполнении контрольных нормативов набрать в сумме не меньше 23 баллов.

Примерный план распределения учебного материала

Год обучения Содержание занятий	С\О	III-1	III-2	III-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	12	16	16	18	21
Практические занятия									
Общая физическая подготовка	121	105	122	122	108	106	112	102	108
Специальная физическая подготовка	95	95	95	95	175	199	248	258	282
Техника	48	60	143	143	120	192	220	218	230
Тактика	36	40	98	98	205	211	232	336	393
Приемные и переводные испытания	6	6	4	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях									
Восстановительные мероприятия									
Всего часов	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп

Месяц / Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	10	121
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	48
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Приемные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Латышева

Примерный план - график распределения учебного материала для группы начальной подготовки 1 года обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	8	8	8	9	105
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	6	5	5	6	5	5	6	6	4	4	4	4	60
Тактика	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Приемные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Методист ДЮСШ №9

Л. Н. Лагешева

Примерный план - график распределения учебного материала для групп начальной подготовки 2,3 годов обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Теоретическая подготовка		1		1	1		1	1		1			6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	9	9	12	12	7	9	10	10	122
Специальная физическая подготовка	10	7	7	9	7	7	9	9	7	7	8	8	95
Техника	14	10	11	14	11	12	14	14	10	11	11	11	143
Тактика	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8	7	7	98
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	45	36	36	45	36	36	45	45	36	36	36	36	468

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	1					12
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	6	10	10	10	108
Специальная физическая подготовка	17	13	13	17	13	13	17	17	13	14	14	14	175
Техника	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	9	120
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	15	15	15	205
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	60	48	48	60	48	48	60	60	48	48	48	48	624

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	8	11	11	6	8	8	8	106
Специальная физическая подготовка	19	15	15	19	15	15	19	19	15	16	16	16	199
Техника	18	15	15	18	15	15	18	18	15	15	15	15	192
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	17	17	17	211
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	70	56	56	70	56	56	70	70	56	56	56	56	728

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	9	12	10	8	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	23	19	18	23	19	18	24	23	18	21	21	21	248
Техника	21	17	17	21	17	17	20	22	17	17	17	17	220
Тактика	23	18	19	23	18	19	21	23	17	17	17	17	232
Приемные и переводные испытания									4				
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
По календарному плану													
по индивидуальному плану													
Всего часов	80	64	64	80	64	64	80	80	64	64	64	64	832

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3					18
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	7	7	10	8	8	9	9	8	8	9	9	102
Специальная физическая подготовка	25	20	20	25	19	19	25	25	19	21	20	20	258
Техника	21	17	17	21	17	17	21	21	17	17	16	16	218
Тактика	32	26	26	32	26	26	32	32	24	26	27	27	336
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
По календарному плану													
Восстановительные мероприятия													
по индивидуальному плану													
Всего часов	90	72	72	90	72	72	90	90	72	72	72	72	936

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	4	1	1	4		2	4	5					21
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	27	22	22	27	22	21	27	27	19	22	23	23	282
Техника	22	18	18	22	19	18	22	22	17	18	17	17	230
Тактика	38	30	30	38	30	30	38	37	29	31	31	31	393
Приемные и переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	100	80	80	100	80	80	100	100	80	80	80	80	1040

По календарному плану

по индивидуальному плану

Методист ДЮСШ №9



Л. Н. Латышева