

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 Г. ВОЛГОГРАДА

УТВЕРЖАЮ

Директор МБУ СШ № 6

А. В. Мохов

2018 года

Введена в действие приказом № 55-ОД от 03.07.2018



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
спортивная акробатика от 30 декабря 2014 года № 1105

Срок реализации программы – 11 лет

г. Волгоград, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Характеристика спортивной акробатики как вида спорта.....	3
1.2 Цель спортивной подготовки.....	6
1.3. Структура и задачи многолетней подготовки.....	6
1.4. Структура годичного цикла.....	7
1.5. Ожидаемые результаты программы.....	11
1.6 Основные формы организации спортивной подготовки.....	11
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивная акробатика.....	13
2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	14
2.4. Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах.....	14
2.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	14
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	16
3.2. Программный материал.....	17
3.2.1. Этап начальной подготовки.....	17
3.2.2. Тренировочный этап	21
3.2.3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	24
IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, АНТИДОПИНГОВАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	26
4.1. Теоретическая, антидопинговая подготовка	26
4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	27
V. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	31
VI. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	32
VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
7.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	34
7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	35
7.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	35
VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	37
8.1. Перечень тренировочных сборов.....	37
8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.....	38
8.3. Обеспечение спортивной экипировкой.....	39
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки спортивной акробатике составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105, Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, учитывает обобщение передового опыта работы тренеров с юными акробатами.

1.1. Характеристика спортивной акробатики как вида спорта

Спортивная акробатика является испытанным, действенным средством физического воспитания человека, подготовки его к труду, защите Родины и занятиям спортом.

Спортивная акробатика – вид спорта, в котором оценка мастерства акробатов в выступлениях на соревнованиях в различных видах акробатики определяется судьями в баллах по качеству исполнения упражнения, с учетом их содержания, трудности и композиции.

Основными критериями спортивной акробатики являются трудность упражнений, качество исполнения и композиция (артистизм).

Предметом оценки в акробатике является то, что делает акробат и как он это делает.

Трудность упражнений определяется координационной сложностью, а также степенью физических и психических усилий, которые затрачиваются акробатами при их освоении и выполнении. Наряду с содержанием упражнений на соревнованиях оценивается и их композиция (артистизм).

Композиция – общее построение элементов с учетом специфических закономерностей связывания частей в единое целое и специальных требований. Наиболее характерными признаками современных композиций является их динамичность, зрелищность и оригинальность.

Качество исполнения (при соответствии трудности упражнений установленным требованиям) имеет решающее значение. Высшая степень исполнительского мастерства называется *виртуозностью*.

Отличительными чертами спортивной акробатики являются выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфически акробатическими двигательными средствами.

Спортивную акробатику характеризует многообразие форм искусственно созданных движений, называемых элементами.

Задачи спортивной акробатики:

1. Оздоровительные – укрепление здоровья, повышение жизнедеятельности организма, снятие утомления, восстановление или поддержание работоспособности, формирование правильной осанки.

2. Образовательно-развивающие – гармоническое развитие форм и функций организма, формирование навыка выполнения акробатических элементов, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств.

3. Воспитательные – воспитание нравственных, волевых качеств.

Спортивная акробатика – вид спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий, выполняемых в относительно постоянных условиях. Современная акробатика многообразна, она является

координационно-сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов.

Спортивной акробатике присущ метод строгого регламентирования упражнений и четкой организации занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых умений и навыков.

Методические особенности спортивной акробатики:

1. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью акробатических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов и систем организма.

2. Гармоническое развитие физических качеств, формирование основ спортивной техники с помощью применения широкого круга самых разнообразных физических упражнений, точно обусловленных по способу исполнения.

3. Избирательное воздействие на организм занимающихся. Подбором соответствующих упражнений и точностью способов их исполнения достигается возможность воздействия на ту или иную группу мышц, суставов, что способствует развитию необходимого физического качества или совершенствованию детали двигательного действия.

4. Строгая регламентация тренировочного процесса и точное регулирование физической нагрузки (строгий порядок, дисциплина, четкая организация всего тренировочного процесса и т.д.).

5. Постоянная необходимость овладевать новыми упражнениями – одна из существенных особенностей спортивной акробатики. «Фактор» новизны является стимулом в деятельности и акробата и тренера. Перспективность акробата во многом определяется темпами его спортивного роста, зависящими от способности осваивать новые упражнения.

6. Обилие стрессовых и травмоопасных ситуаций с преодолением отрицательных эмоций – это еще одна типичная особенность процесса подготовки акробата. Многие элементы, особенно повышенной сложности, связаны с риском. Их выполнение требует внимания, проявления больших волевых усилий.

7. Соревновательная деятельность акробата характеризуется парным или групповым взаимодействием. Все это предопределяет особенности тактики подготовки и выступления на соревнованиях.

8. Акробатике присущ творческий компонент. Создание новых композиций, новых элементов, совершенствование индивидуального стиля - все это стимулирует воображение, развивает творческие способности акробатов и тренеров. Использование музыки при проведении занятий воспитывает ритмичность, музыкальный вкус. Разносторонняя техническая и физическая подготовка, связанная с целенаправленным воспитанием качеств силы, быстроты, выносливости и ловкости, хореографическая подготовка, доведение каждого движения до полной завершенности в соответствии с канонами стиля предопределяет типичную для акробатики тренировочную работу.

Средства спортивной акробатики – обширная группа упражнений, используемых в ФВиС, традиционно относимых к гимнастике.

Типичными для акробатики средствами (упражнениями) являются специально разработанные форм движения для развития и совершенствования жизненно важных двигательных способностей человека, обучение основам движений и развития физических качеств.

К средствам спортивной акробатики относятся:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) строевые упражнения;
- 3) прикладные упражнения;
- 4) индивидуальные акробатические упражнения;
- 5) парно-групповые упражнения;
- 6) акробатические прыжки;

7) хореографические упражнения.

1. *Строевые упражнения* используются, с одной стороны, как приемы целесообразной организации занятий физическими упражнениями, с другой – как действия, формирующие и развивающие умения и навыки организационного поведения. Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, коллективных навыков, формированию правильной осанки.

2. *Общеразвивающие упражнения* в спортивной гимнастике используются как средство разминки, развития определенных физических качеств и как средство реабилитации после травм.

3. Из *прикладных* упражнений применяют в основном разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки (в ОФП и СФП).

4. *Индивидуальные акробатические упражнения:*

1) элементы на гибкость (перекидки, мосты, шпагаты);

2) элементы на равновесие;

3) акробатические прыжки в позу (в выпад, на колено, в шпагат, в упор лежа, в стойку на руках и т.д.)

5. *Парно-групповые упражнения.*

Виды парной акробатики: женские пары (ЖП), смешанные пары (СП), мужские пары (МП).

Виды групповой акробатики: женские группы (ЖГ) из трех человек, мужские группы (МГ) из четырех человек.

Парные или групповые упражнения выполняются в виде рационально построенных композиций на ковре размером 12х12м по музыку. Композиции представляют собой логично связанные между собой парные или групповые элементы, индивидуальные акробатические элементы, акробатические прыжки, а также элементы хореографии, которые составляются в соответствии с требованиями правил соревнований и длятся 2мин.30сек.

Комплексный характер акробатических упражнений позволяет также использовать их с целью значительного повышения функциональных возможностей организма человека, т.е. его работоспособности (тренированности).

6. *Акробатические прыжки.* Акробатические прыжки выполняются на акробатической дорожке, длиной 25м, шириной 2м и включают в себя следующие действия акробата: разбег, действие на опоре (толчок), полет и приземление. Акробатические прыжки являются составной частью вольных упражнений в спортивной гимнастике, композиций в парно-групповой акробатике. Акробатические прыжки совершенствуют вестибулярную устойчивость, ориентировку в пространстве, учат навыкам самостраховки. Акробатические прыжки на начальных этапах нашли свое применение в подготовке спортсменов большинства видов спорта: батутистов, прыгунов в воду, парашютистов, фигуристов, футболистов, волейболистов и т. д.

7. *Хореографические упражнения* Хореографические упражнения - движения танцевального характера, заимствованные из классического, бытового, современного эстрадного танца и используемые в занятиях различными видами акробатики. В содержание хореографических упражнений входит овладение основными позициями рук, ног, стилизованными ходьбой и бегом. Осваиваются прыжки, волны, взмахи, равновесия, повороты. Хореографические упражнения в спортивной акробатике занимают существенное место на всех этапах подготовки с целью развития и совершенствования культуры и стиля движений, придания им пластичности, выразительности, эмоциональности. Этому способствуют занятия хореографическими упражнениями под соответствующее музыкальное сопровождение. Хореографические элементы включаются в акробатические композиции, во многом определяя их характер (лирический, героический, фольклорный и т.п.).

1.2. Цель спортивной подготовки

Подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, Воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, адаптированной к жизни в современном обществе.

1.3 Структура и задачи многолетней подготовки

Программа рассчитана на 5 лет подготовки на тренировочном этапе 1,2, 3, 4, 5 годов и в группах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства без ограничения лет. Зачисление детей в группы спортивной подготовки проводится в начале января на конкурсной основе, имеющих необходимый для зачисления спортивный разряд, допуск врача для занятий спортивной акробатикой и сдавших зачетные требования.

Система многолетней подготовки акробатов построена на принципах перспективности, этапности, программирования результатов. Выделение отдельных этапов подготовки по признаку прогрессивно усложняющихся главных задач обосновано педагогически и организационно.

Этап начальной подготовки характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юный акробат познает пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в акробатике стилем осваивает основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приобретает представления об амплитуде, скорости, темпе и ритме телодвижений.

Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), специальной двигательной подготовки (СДП) и специальной технической подготовки (СТП).

Программа для акробатов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки. В первый же год занятий формируются группы занимающихся по полу и степени подготовленности.

После первоначального отбора в конце каждого года и даже полугодия проводится отбор детей по итогам контрольных испытаний для перевода на следующий этап спортивной специализации в группы, подобранные по степени успеваемости.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется формированием основных двигательных качеств, освоением большого объема специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретением соревновательного опыта. На данном этапе происходит комплектование составов: определение амплуа акробатов в соответствии с модельными характеристиками. Тренировочный этап отличается углубленным освоением школы движений. Базовые элементы формируются в базовые тренировочные композиции, способствующие овладению техникой упражнений основных структурных групп. Осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков. За 5 лет тренировки на данном этапе спортсмены становятся квалифицированными акробатами-разрядниками.

Внутри этапа принято выделять два периода – начальной специализированной подготовки, длительностью 2 года и углубленной специализированной подготовки, длительность которого составляет 3 года.

В период *начальной специализированной подготовки* спортсмены осваивают не только материал классификационных программ, но и объемный материал, содержащий перспективные элементы, связки и соединения.

В период *углубленной специализированной подготовки* продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой

подготовки). Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений СФП на данном этапе является критерием успеваемости акробатов. Именно способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов. В период начальной специализированной подготовки, как правило, осуществляется отбор акробатов в группы углубленной подготовки с более интенсивным тренировочным режимом (до 2-х занятий в один день). Отбор в данном случае многоступенчатый, с тщательной регистрацией результатов тестирования и наблюдений.

Этап специализированной подготовки завершается освоением программы кандидата в мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для акробатов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания.

Тренировочные группы уменьшаются по количеству занимающихся, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции и проверяются их варианты в соревнованиях. К перспективным акробатам предъявляются повышенные требования.

Контроль за подготовкой осуществляется путем проведения контрольных нормативов технической и физической подготовки, которые дополняются функциональными пробами и диспансерными обследованиями, и обследованием соревновательной деятельности.

1.4. Структура годичного цикла

Общую продолжительность периодов большого тренировочного цикла в существующей практике часто приурочивают к годичным, полугодовым или близким к ним срокам. Такая продолжительность циклов во многих случаях вполне достаточна, чтобы обеспечить поступательное развитие спортивной формы. Продолжительность отдельных периодов в многомесячных циклах, согласно имеющимся данным, целесообразно устанавливать примерно в следующих пределах:

подготовительный период – от 2-3 месяцев (главным образом в полугодовых циклах) до 5-6 месяцев (в годичных циклах);

соревновательный период – от 1,5-2 до 4-5 месяцев;

переходный период – от 3-4 до 6 недель.

Из числа внешних условий, от которых зависит выбор конкретных сроков периодов тренировки, довольно существенное значение имеет спортивный календарь. Определяя даты официальных соревнований, он тем самым лимитирует сроки, применительно к которым должна планироваться подготовка гимнаста.

В рамках большого тренировочного цикла в определенной мере периодически изменяется как содержание, так и построение тренировки.

Подготовительный период. Конечная функция тренировки в этом периоде состоит в том, чтобы обеспечить приобретение спортивной формы, которая гарантировала бы достижение результатов, соответствующих возможностям акробата в данном макроцикле. Период включает два крупных этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них нередко более продолжителен, особенно у начинающих спортсменов.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе – создание, расширение и совершенствование предпосылок формирования спортивной формы. Главными из таких предпосылок являются: повышение общего уровня

функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей, пополнение фонда двигательных навыков и умений.

Основной частью содержания тренировки на этом этапе является общая подготовка (отсюда и название этапа – «общеподготовительный»). Здесь шире представлены упражнения разностороннего (по отношению к предмету специализации) воздействия, причем допускаются более свободные вариации в их использовании.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на первом этапе характеризуется постепенным увеличением их объема (преимущественно) и интенсивности. На этом этапе выполняется основная по объему подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы. Суммарная интенсивность нагрузки возрастает лишь постольку, поскольку это не исключает возможности увеличения общего объема подготовительной работы, вплоть до начала следующего этапа тренировки. Типичными формами мезоциклов на первом этапе являются вытягивающие и базовые. Последние часто имеют более значительную протяженность, чем на последующих этапах. Число мезоциклов данного типа зависит от уровня предварительной подготовленности гимнаста, общей длительности подготовительного периода и других обстоятельств. *Специально-подготовительный этап.* Тренировка на этом этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Ее фундаментальные предпосылки, заложенные на первом этапе, теперь должны быть оптимизированы и сведены воедино, как гармонические компоненты готовности спортсмена к целевым (в текущем макроцикле) достижениям. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредоточивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании технических и тактических навыков. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям.

Спортивная форма непосредственно создается в процессе и в результате выполнения упражнений, которые вначале частично моделируют, а затем полностью воспроизводят во всех деталях предстоящие соревновательные действия. Поэтому на втором этапе подготовительного периода ее удельный вес уменьшается, а удельный вес специальной подготовки соответственно возрастает (ориентировочно он составляет 60-70 % и более от всего времени, отводимого на тренировку). Изменяется также состав средств специальной подготовки – постепенно увеличивается доля соревновательных упражнений в их целостных модельно-тренировочных и собственно-соревновательных формах.

Соревнования по мере завершения подготовительного периода занимают все более значительное место в тренировке. При этом, они сохраняют в основном подготовительный характер (контрольно-тренировочные состязания, прикидки и т. п.) и органически входят в структуру тренировочного процесса как специфическое средство подготовки к предстоящим основным состязаниям. В связи с этим одной из типичных форм построения тренировки на втором этапе является контрольно-подготовительный мезоцикл, включающий серию состязаний с ограниченной ответственностью (они могут быть и официальными при условии, что это не лишает их, по существу, подготовительного значения).

Тренировочные нагрузки в течение второго этапа продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Увеличивается прежде всего абсолютная интенсивность специально подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности и других скоростно-силовых показателей движений. По мере роста интенсивности суммарный объем тренировочных нагрузок вначале стабилизируется, а затем начинает сокращаться. Это объясняется, во-первых, необходимостью создать условия для существенного повышения интенсивности – ведущего фактора развития специальной тренированности на втором этапе и, во-вторых, потребностью облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в организме по механизму запаздывающей трансформации большим объемом подготовительной работы, выполненной на первом этапе.

Суммарный объем нагрузок сокращается вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично уменьшается и этот компонент общего объема нагрузок. Исключение составляют соревновательные и наиболее адекватные им специально-подготовительные упражнения, объем которых в суммарном выражении продолжает увеличиваться.

В связи с повышением общей напряженности тренировки средние волны динамики нагрузок нередко укорачиваются (например, от 6 до 3-4 недель). Соответственно изменяется структура мезоциклов тренировки, в них чаще вводятся ударные и разгрузочные микроциклы. Если сразу же за подготовительным периодом следует одно из наиболее ответственных соревнований, то заключительная часть периода используется для построения предсоревновательного мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Специфические функции тренировки в этом периоде – поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях. На фоне относительной стабилизации спортивной формы, как уже отмечалось, происходит дальнейшее совершенствование всех тех качеств, навыков и умений, которые лежат в основе оптимальной готовности спортсмена к достижениям. Отдельные ее компоненты могут претерпевать довольно значительные изменения при адаптации к условиям очередных состязаний.

Основные стороны содержания тренировки в соревновательном периоде специализируются применительно к требованиям соревновательной деятельности и непосредственной подготовки к ней. Физическая подготовка приобретает характер прикладно-функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Она направлена прежде всего на обеспечение максимальной (в текущем макроцикле) специальной тренированности, поддержание ее на этом уровне и сохранение общей тренированности. Спортивно-техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее навыков и умений, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях спортивной борьбы благодаря тончайшей шлифовке координации движений, совершенствованию вариантов технико-тактических действий и развитию тактического мышления. В специальной психической подготовке особое значение приобретает непосредственная настройка на конкретное состязание, мобилизация на высшие проявления физических и духовных сил, а также оперативная регуляция волевых и эмоциональных состояний в процессе соревнования, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса.

Особый физиологический и эмоциональный фон, создаваемый обстановкой и самим процессом соревнования, усиливает воздействие тренировочных упражнений и способствует высшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые трудно (а зачастую и невозможно) полностью мобилизовать в обыденных тренировочных занятиях. Незаменимую роль играют соревнования и в совершенствовании спортивно-технического мастерства, накоплении спортивного опыта, воспитании специфической соревновательной выносливости и психической устойчивости. В силу всего этого, когда приобретена спортивная форма, соревнования становятся важнейшим средством и методом дальнейшего совершенствования.

Частота выступлений, и общее число соревнований зависят, в первую очередь, от уровня тренированности спортсмена, его соревновательной выносливости. Тем не менее рассматриваемый период должен быть насыщен многократными стартами для совершенствования спортивного мастерства.

Большая часть соревнований, в том числе и в рамках соревновательного периода, используется в качестве средств подготовки к основным соревнованиям, которые

являются своего рода узловыми пунктами построения тренировки: на них ориентируется вся система непосредственного подведения спортсмена к максимальному результату, применительно к ним планируется динамика нагрузок и т. д. Интервалы между такими соревнованиями устанавливаются не только с расчетом на полное восстановление работоспособности, но и в соответствии со всеми требованиями непосредственной подготовки к решающим стартам. При этом учитываются по возможности все конкретные особенности данных состязаний: программа выступлений, особенности соперников, специфика внешних условий и т. д.

Выделение в структуре соревновательного периода промежуточных этапов сопровождается, как правило, перепадами в динамике спортивных результатов. Это нужно отличать от действительной утраты спортивной формы, так как ее основные компоненты при перепадах, по всей вероятности, сохраняются – временно снижается лишь *о п е р а т и в н а я г о т о в н о с т ь* к демонстрации спортивного результата.

Переходный период. Этот период в системе круглогодичной тренировки во многих отношениях резко отличается от предыдущих. Основной смысл выделения его состоит в том, чтобы не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха. В то же время это и не перерыв в тренировке; здесь должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантирована преемственность между завершающимся и очередным большими циклами тренировки. Естественно, что в условиях активного отдыха невозможно поддерживать максимальный уровень тренированности, особенно специальной, но можно сохранить ее настолько, чтобы начать новый макроцикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Последний понимается в данном случае широко: не как чередование работы различных мышечных групп (узкое значение термина «активный отдых»), а как контрастная смена характера и условий деятельности таким образом, чтобы достигалось ускорение восстановительных процессов, касающихся и адаптационных возможностей – физическая реабилитация в широком смысле. В тренировочных занятиях переходного периода может использоваться также комплекс некоторых специально-подготовительных упражнений с целью поддержания специальной тренированности и устранения частных недостатков в технике движения. Но это оправдано лишь при условии, что не возникает помех для получения полноценного эффекта активного отдыха.

В переходном периоде противопоказаны однотипные монотонные нагрузки; особенно необходимы разнообразие упражнений и условий занятий (в частности, проведение их в различных природных условиях – в лесу, в горах), ярко выраженные положительные эмоции. Важно предоставить спортсмену в это время самые неограниченные возможности для выбора интересного предмета занятий, лишь бы они приносили пользу, не превращаясь в принудительную нагрузку. Переходный период включает обычно не более 2-3 мезоциклов, построенных по типу восстановительно-поддерживающих и восстановительно-подготовительных. Общий режим организации занятий при этом не должен быть стереотипным (например, основой организации занятий в значительной части переходного периода может стать свободный режим многодневного туристского похода).

Как и другие периоды тренировки, переходный период не имеет резких границ. По мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период переходит в подготовительный период очередного макроцикла тренировки. Критерием при этом должно быть, конечно, не только субъективное стремление приступить к решению новых, более трудных задач, но и улучшение

адаптивных реакций организма на возрастающие тренировочные нагрузки, что устанавливается посредством комплексного врачебно-педагогического контроля.

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность. Т.е., структура спортивной тренировки, в частности, характеризуется:

- целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена (компонентов ОФП и СФП, физической и технической подготовки и т.д.);
- необходимыми соотношениями параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов).

1.5. Ожидаемые результаты программы

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

1.6. Основные формы организации спортивной подготовки

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия - с группой сформированной с учетом избранного вида спорта(дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- работа по индивидуальным планам - проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- тренировочные сборы - проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях - осуществляется в соответствии с планом физкультурно-спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий ;
- инструкторская и судейская практика - проводится с целью получения спортсменами знания и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;
- медико-восстановительные мероприятия - проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий;
- тестирование и контроль - включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, обязательной технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка по виду спорта осуществляется в соответствии с расписанием тренировочного занятия, составленного и утвержденного администрацией учреждения по представлению тренера, с учетом возрастных особенностей занимающихся, времени обучения их в других образовательных учреждениях.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на начальном этапе подготовки - 2-х непрерывных часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х непрерывных часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х непрерывных часов.

при проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать - 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися их разных групп.

При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся (спортсменов) не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность учреждения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы с учетом техники безопасности по виду спорта.

Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю), который может быть сокращен не более, чем на 25 % начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25 % является нормативный документ Учредителя (Положение об оплате труда).

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Год спортивной подготовки начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Тренировочный процесс по программе спортивной подготовке, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях учреждения, в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

2. 1. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивная акробатика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (человек)	Минимальный и максимальный недельный объем (час)	Годовой режим работы 52 недели	Уровень подготовки
Этап начальной подготовки	1	6 лет девочки 7 лет мальчики	12 – 25	6	312	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2			8-9	416-468	
	3					
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1	8 лет девочки 9 лет мальчики	6 – 16	10-14	520-728	Выполнение нормативов ОФП и СФП 1 юн.
	2					
	3		6 – 14	15-20	780-1040	Выполнение нормативов ОФП и СФП 2 сп.
	4					
	5					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10 лет девочки 11 лет мальчики	2 – 10	18-28	936-1456	Выполнение нормативов ОФП и СФП КМС

2.2. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2-3	1-2	3-5	
Количество часов в неделю	6	8	10	15	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	312	416	520	780	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208-260	260-312	312

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2-3	1-2	3-5	
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5
Основные	-	1	1	1	3
Главные	-	1	1	1	3

2.4. Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2-3	1-2	3-5	
Общая физическая подготовка (%), час	34-37% 106	34-37% 141	26-27 % 135	15-23% 179	15-12 % 112
Специальная физическая подготовка (%), час	32-35% 106	32-35% 146	29-30% 156	28-29% 218	20-25% 234
Техническая подготовка (%), час	25-30% 94	25-30% 116	37-40% 208	43-49% 335	54-57% 505
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%), час	1-3% 3	2-3 % 8	2-3% 14	3-5% 31	5-8% 56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2% 3	1-2 % 5	2-3% 7	2-3 % 17	3-4 % 29

Планирование годичного цикла тренировки зависит от задач конкретного этапа подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и сроков проведения основных стартов года. Кроме того каждый тренер вносит корректировки в зависимости от расписания занятий.

2.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3 (значительное влияние)
Мышечная сила	2 (среднее влияние)
Вестибулярная устойчивость	3 (значительное влияние)
Выносливость	2 (среднее влияние)
Гибкость	3 (значительное влияние)

Координационные способности	3 (значительное влияние)
Телосложение	1 (незначительное влияние)

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в акробатике, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

- Теоретической подготовленностью и мастерством тренера, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием тренировочного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Основная задача отделения акробатики – подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд России, округов, городов. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка акробатов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающими бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по акробатике.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытой площадке в форме урока по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений в том или ином виде акробатики. Изучение и совершенствование техники

акробатических упражнений должно производиться с соблюдением тактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам.

Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, чувстве баланса, гибкости, быстроты и др.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранном виде акробатики удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

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

1. Проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма занимающихся к тренировочному процессу.
2. Соблюдать последовательность в тренировке.
3. Знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
4. Учитывать возрастные и половые особенности занимающихся.
5. Не допускать нарушения дисциплины на занятиях.
6. Следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра спортсменами.
7. Применять приемы страховки и помощи при выполнении спортсменами изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке.
8. Правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование.
9. Следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой занимающихся.

Для зачисления и перевода спортсменов в группу следующего года в СШ создаются экзаменационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, заместитель директора по спортивной работе) и членов комиссии (тренера и инструктора-методиста экзаменуемых групп). Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях. Результаты фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена и являются основанием для учета спортивным результатов при комплектовании групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения спортсменами переводных контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

3.2. Программный материал

3.2.1. Этап начальной подготовки

Методические указания. В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача.

Основная цель тренировки на данном этапе - осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, и физическое развитие детей, развитие необходимых в акробатике двигательных навыков — ловкости, гибкости, силы, координации,
- знакомство с основами гимнастической школы движений,
- создание стойкого интереса к занятиям акробатикой,
- воспитание спортивного характера,
- подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

Учебная программа в группах начальной подготовки 1 года обучения является единой для всех видов акробатики. В группах НП свыше 1 года осуществляется начальная специализация по видам акробатики.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Дети этапа начальной подготовки принимают участие в групповых и школьных соревнованиях.

Начальная подготовка 1 года

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, ловкости. Специальная физическая подготовка;
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Практическая подготовка

1. ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку;
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения, стоя и сидя,

- махи ногами из положений стоя и лежа,
- Упражнения на развитие быстроты, силы*
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- удержание в висе на согнутых руках,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки из приседа

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- прыжки (на двух, на одной, с двух на одну),
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
- классические позиции ног (I, III)
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка»).

3.2. Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда.

3.3. Соединения:

- из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги,
- «мост»;
- «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.
- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках.

3.4. Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).
- с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Начальная подготовка 2-3 года

Режим занятий: 8 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Создание стойкого интереса к занятиям данного вида спорта.
5. Овладение основами техники выполнения базовых акробатических элементов;
6. Познание основ хореографии;

7. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Практическая подготовка

1.ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

2. СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- сгибание рук в упоре лежа,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- удержание в висе на согнутых руках,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки «зайцами»,
- прыжки из приседа

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореография

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)
- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),
- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной, двумя)
- танцевальные композиции.

3.2 Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала
- рондат,
- перекидки,
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

3.3 Соединения:

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперед-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лежа, упор присев, кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись;
- из основной стойки упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов;
- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх – в стороны, упор лежа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

3.4. Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов).
- с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

3.2.2. Тренировочный этап

Методические рекомендации

На этом этапе должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства.

Основные задачи тренировочного этапа:

– всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

– совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники в избранном виде акробатики, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по избранному виду акробатики.

На тренировочных занятиях в эти годы значительно увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с периода специализации, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 2 раз в год углубленное медицинское обследование. На тренировочном этапе в группах базовой подготовки разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия.

В группах спортивной специализации учебный материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 года

Режим занятий: 10 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств детей,
2. Повышение уровня культуры движений,
3. Овладение техникой акробатических упражнений,
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта,
5. Отбор одаренных детей.
6. Выполнение нормативных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовленности.

Практическая подготовка

1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения, Прыгучесть: через препятствия на двух ногах и одной ноге; с поворотом на 360°; по разметкам на одной ноге; из упора присев с поворотом на 360° в упор присев; с высоты до 70см на точность приземления, в темпе различные прыжки; с высоты с поворотом на 360°.
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения: упражнения без предмета и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т.д.), на силу, гибкость и растягивание, упражнения на координацию, движений и ориентировку в пространстве.
- подвижные игры и эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: стойка на руках с помощью и без; упор углом ноги врозь (на полу, на стоялках); стойка толчком двумя о помощью партнера по возвышению стоялки, скамейку); стойка на голове и руках с различным положением ног, горизонтальный упор на локтях ("крокодил"); стойки на руках толчком согнувшись; стойка на руках полушпагатом, шпагатом, кольцом двумя;
- упражнения на гибкость: узкий мост, мост с поднятой ногой, мост на предплечьях, шпагаты с возвышения, продольные шпагаты с наклоном вперед, назад; варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости, перекидка на две; перекидка вперед на одну.
- Вращательная подготовка: *Акробатические прыжки*: рондат; рондат-фляк; переворот вперед на одну (на две ноги); курбет; фляк; фляк на одно колено, в сед на пятках.. *Прыжки с камеры*: на горку матов (выше камеры) кувырок вперед; сальто вперед; на горку матов отход на сальто назад в перекат назад; сальто назад, сальто назад согнувшись.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

3.2 Акробатические элементы:

- темповые перевороты,
- рондат фляк,
- сальто вперед,
- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 1 юношеского и 3 спортивного разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

3.3 Участие в соревнованиях

- с упражнения по программе 1 юношеского разряда и 3 спортивного разрядов в составах.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 года

Режим занятий: 15 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений в избранном виде акробатики,
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по спортивной акробатике,
- выполнение разряда кандидата в мастера спорта (в конце этапа).

Практическая подготовка

1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

2. СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги, стойка на предплечьях полушпагатом; стойка на руках с прогибанием ("мексиканка"); стойка силой согнувшись (ноги врозь); упор углом вне, переход в "крокодил"; стойка силой из угла вне и опускание в угол вне; угол вне в узкоручке; переход из стойки на руках в стойку на одну руку с помощью; усложненные способы выполнения стоек на руках, груди, предплечьях, голове; переходы из одного положения в другое.
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),
- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

- Тренажерная подготовка: на стоялках, скамейке, поролоновых кубиках; с набивными мячами; с тренажерами "ласточка", "стойка"; с гимнастическими палками;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).
- Вращательная подготовка: *Акробатические прыжки*: полёт в кувырок; рондат - сальто назад; рондат - фляк - сальто; серия фляков с рондата, с места; фляк в шпагат; сальто вперёд согнувшись. фляк махом (в шпагат, в равновесие на одну ногу); фляк в упор лежа фляк в перекал; сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°; рондат- сальто прогнувшись; рондат- сальто назад на колено, в шпагат. *Прыжки с камеры*: сальто вперед; сальто назад, сальто вперед согнувшись; сальто назад прогнувшись; сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°; полпируэта назад; пируэт назад..

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног; прыжок с двойной сменой ног и со сменой ног в кольцо; прыжок шагом в кольцо; перекидной прыжок с поворотом на 360°; перекидной прыжок в кольцо, в шпагат; широкие боковые прыжки; вращения на 360° с захватом ноги в сторону; "вертолет"; "бедуинский").
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекалы, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

3.2 Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

3.3 Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

3.2.3. Этапы спортивного совершенствования

Методические указания

При зачислении в группу спортивного совершенствования главным критерием является выполнение нормативных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап ССМ-1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Режим занятий: 18 часов в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок.
2. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях.
3. Выполнение программы мастеров спорта.

В группах спортивного совершенствования по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т.к. любой тактический замысел требует от акробатов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждому

соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится конкретной соревновательной ситуации.

Практическая подготовка

1.ОФП

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

2. СФП

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

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

3.2. Парно-групповая работа

- Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по КМС, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе МС.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, АНТИДОПИНГОВАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1. Теоретическая, антидопинговая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм, кинокольцовок и других наглядных пособий продолжительностью 10-15 мин. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов.

Темы:

Т-1. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила пожарной безопасности, правила электробезопасности. Правила поведения при угрозе террористического акта, техногенных катастроф, основные положения гражданской обороны. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Т-2. История физической культуры и спорта.

История развития физической культуры и спорта. История развития спортивной акробатики как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских акробатов на чемпионатах Европы и мира.

Т-3. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной акробатикой с учетом специфических особенностей. Режим дня и отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Т-4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Т-5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях спортивной акробатикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие

спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Т-6. Биомеханические аспекты техники спортивной акробатики.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Техника балансовых и вольтижных упражнений, акробатических прыжков. Подготовительные, основные и завершающие действия. Анализ и разбор техники изучаемых акробатических элементов и связей.

Т-7. Основы спортивной тренировки.

Последовательность изучения упражнений спортивной акробатики. Этапы подготовки - создание представления, разучивание, совершенствование. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Т-8. Физическая подготовка акробатов.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи, роль в различные периоды годичного цикла. Понятие о физических качествах силе, скорости, координации движений, гибкости, выносливости, ловкости. Методы развития. Контрольные тестовые задания для определения физической подготовленности занимающихся. Круговая тренировка.

Т-9. Психологическая подготовка акробата.

Роль и значение психологической подготовки акробатов. Взаимосвязь психологической и тактической подготовки акробата. Совершенствование психологических функций, наиболее важных для акробата. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию: сбор информации об условиях соревнований, реальная оценка своих сил и возможностей, а также сил и возможностей конкретных соперников, формирование уверенности в своих силах.

Т-10. Соревнования по спортивной акробатике.

Правила соревнований в различных видах спортивной акробатики. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Положение о соревновании, программа и график проведения. Заявка на участие, личная карточка участника. Права и обязанности участников, представителя команды, судейской коллегии. Техника судейства. Требования к местам проведения соревнований, оборудованию и инвентарю. Подведение итогов, система зачетов. Режим, особенности тренировки, отдых, питание в период соревнований. Предсоревновательная разминка, её значение и содержание. Тактика при участии в соревнованиях.

Т-11. Всемирный антидопинговый кодекс.

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство). РУСАДА. Допинг-контроль. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Нарушение антидопинговых правил, санкции применяемые к спортсменам. Анализ проб, обработка результатов. Список запрещенных препаратов. Право на беспристрастное слушание. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, юридические санкции против применения допинга.

4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитательная работа начинается с момента набора спортсменов на этап спортивной подготовки, осуществляется всем тренерским коллективом повседневно, как на занятиях в группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объёмная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности,

умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет акробатам использовать их наиболее эффективно.

Психологическую подготовку принято подразделять на **общую** и **специальную**.

Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

Специальная психологическая подготовка, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, во время и после них) и направлена на решение задачи формирования готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) По отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) По длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) По самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеровоздействия.

г) По направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления

после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

- а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;
- б) самоубеждения и самоприказы;
- в) убеждения тренера;
- г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;
- д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;
- е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;
- ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

- а) концентрация мысли на достижении победы;
- б) создание представления о преимуществе перед соперником;
- в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;
- г) идеомоторные представления финальных усилий;
- д) обдумывания последствий победы;
- е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентилацией.

ж) использование холодовых раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;

- з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства – маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

V. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитанники спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, в программу спортивной подготовки включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается с тренировочного этапа 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.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, 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 ССМ. 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 ССМ является выполнение требований для получения звания «Юный судья»

Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера. Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На 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.

Спортсмены, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце тренировочного этапа пятого года, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по СШ.

VI. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

Плановое диспансерное обследование организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале и в конце года. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

Текущий контроль за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебной работой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению. Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

В программе спортивной подготовки – основными являются педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В

остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

На начальном этапе подготовки вплоть до 3-го года тренировочного этапа восстановление идет естественным путем- путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

Для спортсменов-разрядников основными средствами становятся педагогические средства восстановления (рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена) психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.), медико-биологические средства (витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна).

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу и подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы, увеличивается потребление кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему выводятся из организма шлаки, облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (ноябрь-декабрь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста и тренеров отделений, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Спортсмены выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Спортсмены, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

7.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	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 (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	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)

7.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Сила	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)
Скоростно-силовые качества	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)
Координация	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)
Гибкость	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)
Силовая выносливость	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

7.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Сила	Подтягивание из виса на Перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на Перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Т(СС)	ССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастический ковер	штук	1
2	Музыкальный центр	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5	Дорожка акробатическая	комплект	1
6	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
7	Лонжа страховочная	штук	3
8	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9	Магнезница	штук	2
10	Маты гимнастические	штук	3
11	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	20
12	Мостик гимнастический	штук	2
13	Подставка для страхования	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Стоялки гимнастические	штук	10
17	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Одним из условий реализации программы является соблюдение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (см. п. 8.2.);
- обеспечение спортивной экипировкой (см. п. 8.3.);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

8.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Т(СС)		ССМ	
				Кол-во	Срок эксп-ции (лет)	Кол-во	Срок эксп-ции (лет)
1	Кепка солнцезащитная	штук	На занимающегося	-	-	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	На занимающегося	3	1	3	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	штук	На занимающегося	1	1	1	1
6	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	На занимающегося	3	1	3	1
7	Носки	штук	На занимающегося	2	1	4	1
8	Футболка	штук	На занимающегося	1	1	2	1
9	Чешки гимнастические	штук	На занимающегося	1	1	1	1
10	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	1	1	1	1

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «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»;
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
3. Приказа Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика».
4. Постановление от 04 июля 2014 года № 41 об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Методическая литература

1. Анцулов, Е.А. Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцулов, Г.С. Филимонова – Москва; Советский спорт, 1991. – 123с.
2. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям.: пособие/Под ред. В.Р. Бейлина – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия»,2006.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика [текст] / В.В.Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003. – 64 с.
4. Коркин В.П., Групповая акробатика. М.: Физкультура и спорт.1970.
5. Коркин В.П., Начинайте с акробатики. М.: Физкультура и спорт.1971.
6. Коркин В.П., Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт.1974.
7. Коркин В.П., Парные и групповые упражнения для женщин. М.: Физкультура и спорт.1976.
8. Коркин В.П., Акробатика. М.: Физкультура и спорт.1983. - 127 с.
9. Коркин В.П., Парные акробатические упражнения. М.: Физкультура и спорт.1988.
10. Курысь В.Н., Смолевский В.М., Сложные акробатические прыжки. М.: Физкультура и спорт.1985.
11. СВОД ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 2013-2016, Издание 2013-2016 Действуют с января 2013.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru>.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.