Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1» (МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
Протокол № 2
«22» 12 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
_____ Ю.К.Чернышев
«30» 12 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Срок реализации 8 лет

Уровень программы: базовый (6 лет) и углубленный (2 года)

Составители программы:

Колаева Елена Николаевана, Мастер спорта СССР, старший тренер-преподаватель по спортивной акробатике МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район.
Назаренко Марина Алексеевна, заместитель директора по учебной работе МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район.

Рецензент:
Новицкая О.В., к.п.н., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики ФГБ ОУ ВПО КГУФКСТ.
Харьковских В.М., Мастер спорта СССР по спортивной акробатике, почетный работник сферы образования Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы…… 4
1.2 Характеристика спортивной акробатики, отличительные особенности 5
1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения 7
1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы 9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 12
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 19
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям 19
3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта 20
3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки 23
3.1.3 В области избранного вида спорта 38
3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр 39
3.1.5 В предметной области «развитие творческого мышления» 39
3.1.6 В предметной области инструкторской и судейской практики 41
3.1.7 В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней 42
3.1.8 В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней 42
3.1.9 Предметная область «Хореография» 44
3.2 Рабочие программы по предметным областям 45
3.2.1 Базовый уровень подготовки 1-2 годов обучения (6 часов в неделю) 45
3.2.2 Базовый уровень 3-4 года обучения (8 часов в неделю) 48
3.2.3 Базовый уровень 5-6 года обучения (10 часов в неделю) 50
3.2.4 Углубленный уровень 1-2 года обучения (12 часов в неделю) 52
3.3 Объемы учебных нагрузок 58
3.4 Методические материалы 59
3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся 59
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы 63
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА 65
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 73
5.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 74
5.2 Перечень вопросов освоения теоретической части образовательной программы 76
5.3 Комплексы контрольных упражнений 77
6 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 80

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее-Программа) разработана на основании 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 (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1105) и учитывает основные положения и требования нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее N 273-ФЗ);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года»;

5. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации N 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями от 07 марта 2019 N 187;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской федерации;

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации N 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

(включая разно уровневые программы)»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2015г. N 61 «Об утверждении СанПиН СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" согласно приложению (Далее - N 134н). (*С 01 января 2021 года вносят изменения.).*

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Спортивная акробатика» по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально- ориентированной и групповой.

Программа по спортивной акробатике направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению уровней спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: *создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий спортмивной акробатикой.*

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает решение следующих **задач:**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

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

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;

-освоение образовательных программ среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый (1 - 6 годы обучения) и углубленный (1-2 годы обучения). Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- Базовый уровень: 1-2 год обучения – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники акробатических движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения – укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

- Углубленый уровень сложности программы: 1-2 год обучения – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения 4 упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 2 взрослого разряда и КМС.

1.2 Характеристика спортивной акробатики, отличительные особенности

Спортивная акробатика – один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и

совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика – это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Соревнования по спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

Женские пары

Мужские пары

Смешанные пары

Женские группы (тройки)

Мужские группы (четверки)

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

Спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: балансовое, динамическое и комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте 12 х12 метров, соответствующим нормам оборудования ФИЖ.

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением.

Структура упражнения - это часть искусства.

Имеются специальные требования и ограничения для структуры каждого упражнения.

Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

Балансовые упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

Динамические упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и ловлей.

Комбинированные упражнения должны демонстрировать характеристики как балансовых, так и динамических упражнений.

Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

В динамических упражнениях участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков. Характерной особенностью

динамических элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки.

Упражнения должны соответствовать специальным требованиям и иметь необходимую для данного разряда трудность.

1.3 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения

Срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет **6-18 лет.**

Уровень программы – базовый- 6 лет, углубленный- 2 года.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового и углубленного уровня или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 6 лет.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно - переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы), могут со следующего года обучения (с 6 лет) перейти на базовый или углубленный уровни (с 12 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и положительной сдаче квалификационных экзаменов.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и продолжительность обучения по уровням подготовки показан в таблице 1.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Обучение ведется на русском языке.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических

качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица 2).

Таблица 1

Продолжительность уровня обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни образовательной программы и минимальное количество обучающихся

Уровни спортивной подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень	Первый год	10	15	6
	Второй год	10	15	7
	Третий год	10	15	8
	Четвертый год	6	15	9
	Пятый год	5	15	10
	Шестой год	5	15	11
Углубленный уровень	Первый год	5	15	12
	Второй год	5	15	13

Таблица 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Особенности организации образовательного процесса. Предусмотрена групповая очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В дистанционной форме программа реализуется с помощью онлайн конференций в программах ZOOM, SKYPE.

Для обучающихся, у которых расписание дистанционных занятий в школе совпадает с занятиями в спортивной секции, стримы и трансляции записываются через приложение Bendicam, что позволяет им в свободное время просмотреть видео-занятие, освоить материал самостоятельно, а интересующие вопросы задать тренеру-

преподавателю.

В официальной группе спортивного объединения в социальной сети «Вконтакте» загружаются уже готовые видео-занятия, которые могут просмотреть обучающиеся в удобное для них время.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий спортивной акробатикой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Всероссийского уровня.

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

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

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

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

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как

основы дальнейшей специальной физической подготовки;

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

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально - значимых качеств личности;

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

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

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

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

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

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

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально- значимых качеств личности;

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

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "спортивная акробатика" для базового уровня:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "спортвная акробатика" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

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

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

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

- знание этики поведения спортивных судей;

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

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в крае, России, мире в целом.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

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

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

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

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

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

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

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок обучающиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного состязания, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования,

реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, возможно увеличение срока обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 рабочих недель в год (согласно Уставу).

Программа охватывает все стороны тренировочного процесса, предназначена в первую очередь для тренеров-преподавателей по спортивной акробатике МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Объемы тренировочных нагрузок на всех уровнях подготовки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объемы тренировочных нагрузок

№ п/п	Разделы обучения	**Уровни подготовки**			
		Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
		БУ-1, БУ-2	**БУ-3, БУ-4**	**БУ-5, БУ-6**	**УУ-1, УУ-2**
1	Общее количество часов в год (46 недель)	276	368	460	552
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12
3	Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-5
4	Количество тренировок в год	138	138-184	184-230	184-230

План учебного процесса на все 8 лет рассмотрен в таблице 4.

Календарный учебный график на каждый год показан в таблицах 5-6.

Таблица 4

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА 46 НЕДЕЛЬ

№ п/п	Наименование предметных областей	Общ. объем уч. нагр.	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Общий объем часов		***3312***	***276***	***276***	***368***	***368***	***460***	***460***	***552***	***552***
1.	**Обязательные предметные области**	**2278**	**194**	**194**	**258**	**258**	**322**	**322**	**365**	**365**
1.1.	Теоретические основы ФК и С	330	27 (10%)	27 (10%)	37 (10%)	37 (10%)	46 (10%)	46 (10%)	55 (10%)	55 (10%)
1.2.	Общая физическая подготовка	642	80 (29%)	80 (29%)	107 (29%)	107 (29%)	134 (29%)	134 (29%)	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	-	-	-	-	-	83 (15%)	83 (15%)
1.4.	Вид спорта - из них хореография	994	83 (30%) 8 (3%)	83 (30%) 28 (10%)	110 (30%) 37 (10%)	110 (30%) 55 (15%)	138 (30%) 69 (15%)	138 (30%) 115 (25%)	166 (30%) 166 (30%)	166 (30%) 166 (30%)
1.5.	Основы профессионального самоопределения	110	-	-	-	-	-	-	55 (10%)	55 (10%)
2.	Аттестация	36	4	4	4	4	4	4	6	6
2.1.	Промежуточная аттестация	26	4 (1,5%)	4 (1,5%)	4 (1%)	4 (1%)	4 (1%)		6 (1%)	
2.2.	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	-	4 (1%)	-	6 (1%)
3.	**Вариативные предметные области**	**1034**	**82**	**82**	**110**	**110**	**138**	**138**	**187**	**187**
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	27	7 (2,5%)	7 (2,5%)	9 (2,5%)	4 (1%)	-	-	-	-
3.2.	Развитие творческого мышления	68	7 (2,5%)	7 (2,5%)	9 (2,5%)	5 (1,5%)	9 (2%)	9 (2%)	11 (2%)	11 (2%)
3.3.	Судейская практика	110	-	-	-	-	-	-	55 (10%)	55 (10%)
3.4.	Специальные навыки	75	14 (5%)	7 (2,5%)	9 (2,5%)	5 (1,5%)	9 (2%)	9 (2%)	11 (2%)	11 (2%)
3.5.	Спортивное специальное оборудование	36	7 (2,5%)	6 (2%)	9 (2,5%)	4 (1%)	5 (1%)	5 (1%)	-	-
3.6.	Хореография	718	47 (17%)	55 (20%)	74 (20%)	92 (25%)	115 (25%)	115 (25%)	110 (20%)	110 (20%)
3.7.	Работа хореографа от общего кол-ва часов		20%	30%	30%	40%	40%	50%	50%	50%

	(сопровождение уч. процесса во время хореографии и вида спорта)									
4.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**330**	**27**	**27**	**37**	**37**	**46**	**46**	**55**	**55**
5.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**2982**	**249**	**249**	**331**	**331**	**414**	**414**	**497**	**497**
6.	Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10	12	12
7.	Кол-во тренировок в неделю		3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
8.	Самостоятельная работа		Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера-преподавателя							

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года Базовый уровень

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные						
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятель	Промежуточная аттестация	Итоговая	Каникулы	Всего
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6													
Т	1	1	1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1		1		1		1							276
П	5	5	5	6	5	3	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	3	6	5	5	6	5	6	5	6	5					27						
С																																																			245					
Э						2																																																		
=																																				2																	4			
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	=	=	=	=	=	=							
Т	2		1		1		2		1		1		2		1			1		2		2		1		2		1		2		2		1				1			1																276
П	4	6	5	6	5	6	4	4	5	6	5	6	4	6	5	6	6	5	6	4	6	4	6	5	6	4	6	5	6	4	6	4	6	5	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6					27						
С																																																			245					
Э								2																																																
=																																				2																	4			
3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	=	=	=	=	=	=							
Т	1	2			2		1	1		2		2	1		1	2		2	1		1		1		2	1		2		1	1		2	1		1		1		2		2	1														368
П	7	6	8	8	6	8	7	5	8	6	8	6	7	8	7	6	8	6	7	8	7	8	7	8	6	7	8	6	8	7	7	8	6	7	8	7	8	5	8	6	8	6	7	8	8	8					37						
С																																																			327					
Э								2																																																
=																																				2																	4			
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	=	=	=	=	=	=							
Т	1	2			2		1	1		2		2	1		1	2		2	1		1		1		2	1		2		1	1		2	1		1		1		2		2	1														368
П	7	6	8	8	6	8	7	5	8	6	8	6	7	8	7	6	8	6	7	8	7	8	7	8	6	7	8	6	8	7	7	8	6	7	8	7	8	5	8	6	8	6	7	8	8	8					37						
С																																																			327					
Э								2																																																
=																																				2																	4			
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	=	=	=	=	=	=							
Т	2		2	2			2	1	1		2	2		2		2		2	2		2	2		2		2		2	2		2	2		2		2		2			2														460
П	8	10	8	8	10	10	8	7	9	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8	10	6	10	10	8	10	10	10	10	10					46						
С																																																			410					
Э								2																																																
=																																				2																	4			
6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	=	=	=	=	=	=							
Т	2		2	2			2	1	1		2	2		2		2		2	2		2	2		2		2		2	2		2	2		2		2		2			2														460
П	8	10	8	8	10	10	8	7	9	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8	10	6	10	10	8	10	10	10	10	10					46						
С																																																			410					
Ш								2																																																
=																																				2																	4			
																																														=	=	=	=	=	=							

Условные обозначения

Т - Теоретические занятия П - Практические занятия С - Самостоятельная работа Э - Промежуточная аттестация Ш - Итоговая аттестация - Каникулы

Календарный учебный график 2020-2021 учебного года. Углубленный уровень

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные						
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12													
Т	2		2		2		2	2		2	2	2		2		2	2		2	2		2	1	2		2		2		2		2		2	2		2		2		2		2															552
П	10	12	10	12	10	12	7	10	12	10	10	10	12	10	12	10	10	12	10	10	12	10	11	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	12	7	10	12	10	12	10	12	10	12	10					55						
С							3																																													491					
Э																																				3																					
=																																																							6			
2	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	=	=	=	=	=	=						
Т	2		2		2		2	2		2	2	2		2		2	2		2	2		2	1	2		2		2		2		2		2	2		2		2		2		2															552
П	10	12	10	12	10	12	7	10	12	10	10	10	12	10	12	10	10	12	10	10	12	10	11	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	10	12	7	10	12	10	12	10	12	10	12	10					55						
С							3																																													491					
Э																																				3																					
=																																														=	=	=	=	=	=					6			
3																																																									
Т																																																									
П																																																									
С																																																									
Э																																																									
=																																																									
4																																																									
Т																																																									
П																																																									
С																																																									
Э																																																									
=																																																									
5																																																									
Т																																																									
П																																																									
С																																																									
Ш																																																									
=																																																									
6																																																									
Т																																																									
П																																																									
С																																																									
Ш																																																									
=																																																									

Условные обозначения

Т - Теоретические заняти П - Практические занятия С - Самостоятельная работа Э - Промежуточная аттестация Ш - Итоговая аттестация - Каникулы

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с 01 сентября по 31 августа. Расписание, изменения в расписание утверждаются директором.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия (таблица 7).

Таблица 7

Расписание учебно-тренировочных занятий
на 20 -20 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

(указывается дата)

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Уровень спортивной подготовки, год обучения	Режим работы в неделю	Место проведения занятий	Дни недели Время проведения (начало/окончание)

Зам. директора по УР

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается на всех уровнях подготовки. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- хореография;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы профессионального самоопределения;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- судейская практика;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;

- хореография.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1 В области теории и методики физической культуры и спорта.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на уровнях многолетней подготовки

-физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;

- состояние и развитие спортивной акробатики в России;
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- физиологические особенности и физическая подготовка;
- гигиенические требования к занимающимся спортом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
- общая характеристика спортивной подготовки;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- основы техники акробатических прыжков, элементов парно – групповой акробатики и техническая подготовка;
- основы тактики и тактическая подготовка;
- спортивные соревнования;
- единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

2. Состояние и развитие спортивной акробатики в России.

История развития спортивной акробатики в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий спортивной акробатикой и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по спортивной акробатике. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно- этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе

тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность.

Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно- силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий легкой атлетикой, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы акробатических прыжков, элементов парно-групповой аробатики и техническая подготовка.

Основные сведения о технике, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники. Анализ техники избранного вида спортивной акробатики. Методические приемы и средства обучения техники. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития спортивной акробатики. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

12. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

13. Международная антидопинговая комиссия (ВАДА).

Основные положения, правила, права и обязанности спортсмена.

Основные формы и методы работы по теоретической подготовке

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения. На базовом уровне подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы; демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов); просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. На углубленном уровне используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся спортивной акробатикой; разбор и анализ техники акробатических упражнений, методов обучения и тренировки. лекции по вопросам тренировки и обучения; тестовые задания; дискуссии; практикумы; беседы; демонстрация наглядных пособий; просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

3.1.2 В области общей и специальной физической подготовки.

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов акробатов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в спортивной акробатике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств акробата: координации, гибкости, силы, быстроты и выносливости, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специально физическую подготовку (СФП).

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из обще подготовительных) - с учетом особенностей и требований специализации по избранному виду спорту спортивная акробатика. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба

на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Задачи физической подготовки

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Различают силу абсолютную и силу относительную.

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое- либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;

- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального – от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы:

- метод повторных усилий (для групп УУ-1,2);
- динамических усилий (для групп УУ-1,2);
- прогрессирующих отягощений;
- ударный метод (для всех уровней подготовки);
- сопряженных воздействий;
- вариативный метод (для всех уровней подготовки);
- изометрических напряжений;
- электростимуляции.

Для обучающихся на этапах базового и углубленного уровня используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенный при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода для развития силы ног, можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгивании в ударном движении. При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой на скачке. Высота спрыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу;

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов. Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям;

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них;

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается

уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, из которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения.

Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в маховых движениях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация бега руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждое беговое движение по 10-30 раз руками и ногами. Скорость выполнения увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений;
- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями;
- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;
- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия;
- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук и ног к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз;
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища

влево- вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема;

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением;

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении;

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске.

Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см;

- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков.

В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов;

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

- Прыжки в длину с малого, среднего, полного, увеличенного разбега;

- Прыжки в длину через препятствие с различными видами приземлений.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и около предельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности обучающегося. Так, при использовании обще подготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально- подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для спринтеров необходимо делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем

тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе.

Для развития взрывной силы ног можно использовать:

- мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10.
- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других снарядов;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Силовая тренировка зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;

Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10х10 подходов;

г) толчки 10х10 подходов;

д) толчки то же самое и с максимальным весом;

е) подскоки 10х10 и т.д.;

ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов);

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно, скорость движения;
- частота движения;
- способность к ускорению;
- быстрота двигательной реакции.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- бег с хода тоже на коротких отрезках;

- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ЦИКЛИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ И ЧАСТОТЫ

Скорость циклических движений проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения движения без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий. Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод,** предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто

скоростного характера. Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления использую два варианта комплексного метода:

- после «тонизирующей» работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах 8, 9.

Таблица № 8

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

Таблица 9

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	**Содержание метода**	**Задачи**
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода Переменный	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Эстафеты	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Игры	Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования Тренировочные в условиях соревнований	Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота, обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.

2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.

4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3

группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

7. Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне.

В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только в обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных.** Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всей дистанции). Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости:

- 1 этап – развитие Общей Выносливости (ОВ);
- 2 этап – образование Специального Фундамента для выносливости (СФ);
- 3 этап – Усиление Специального Фундамента в его силовых и скоростных компонентах (УСФ);
- 4этап – воспитание Специальной Выносливости, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов (СВ).

Первый этап – развитие ОВ.

Наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС _ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время. В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и

гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице 10.

Таблица 10

Преимущественная направленность	**Название, метод**	**Содержание тренировки**	**Кол-во занятий в неделю**	**Нагрузка**	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	**Объем, (мин)**
Построение спец.фундамента	Равномерный	Проделывание упражнений исключительно в своем виде с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Проделывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой	1 - 2	140 - 180	20 и более

		интенсивностью			
Построение специального фундамента	«Фортлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- пробегание длинных отрезков, выполняемые в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы (таблица 11).

Таблица 11

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в

соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки.

Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки. Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате.

Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя, где недостаточная скорость расслабления в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации. Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление: Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так: разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.

Применение специальных упражнений на расслабление:

а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других;

б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы;

в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее: -спец. направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта.

Кроме соревновательного движения, могут применяться специальные движения;

-следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях;

-техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных движений;

-упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

В таблице 12 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

Таблица 12

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

№	Содержание методического приема (по Л. П. Матвееву, А. Д. Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ускорения из положений: сидя, лежа, спиной к финишу, из полуприседа
2	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
3	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение тренировок на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной или увеличенной площадке.
4	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий прыжков с вращением рук на 360 градусов.
5	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
6	Варьирование различных тактических условий	Пробегание отрезков с различными партнерами
7	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с гантелями, утяжелителями, амортизаторами
8	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов.

Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и прыжковых упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течение одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке, таблица 13.

Таблица 13

Разрабатываемые суставы	**Задачи тренировки**	
	Развитие гибкости	**Поддержание гибкости**
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
Голеностопные	20-25	10-15

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад);

- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре;

- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например, с помощью партнера;

- развитие гибкости при помощи статических упражнений. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд;

- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

3.1.3 В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта;

- хореографическая подготовка.

3.1.4 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

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

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Обучение видам спортивной акробатики является многосторонним. Для освоения технико - тактических приемов необходимо развитие основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств. Этому способствует сотрудничество с другими видами спорта навыки, которых, ведут к повышению мастерства в избранном виде:

- тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика:

- развитие силы, скоростно - силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья);

- игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки- развитие тактического мышления;

- легкая атлетика – развитие быстроты, развитие выносливости;

- специализированные игровые комплексы.

3.1.5 В предметной области "развитие творческого мышления"

Спортивная акробатика - групповой вид спорта, итог подготовки - победа на тренировках, соревнованиях, в экстремальных ситуациях. И здесь наряду с физической подготовкой, арсеналам техники и тактики необходимо творческое мышление. Соревнование характеризуется высокой скоростью смены технико-тактических ситуаций, необходимостью обучающегося в каждый момент учитывать конкретную ситуацию. В таких условиях обучающийся в первую очередь должен уметь находить правильные решения в быстро меняющихся проблемных ситуациях, непохожих одна на другую.

Для базового уровня творческое мышление носит тактический оттенок (таблица 14).

Таблица 14

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление обучающегося основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров.
2	Действенный характер мышления	Мышление обучающегося включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко обучающийся находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия.
3	Ситуационный характер мышления	Мышление обучающегося протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий
5	Гибкость мышления	Обучающийся должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение.
6	Целеустремленность мышления	Означает умение обучающегося концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли.
7	Самостоятельность мышления	Обучающийся должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию.
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях.
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные, как собственного опыта, так и других источников.
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических.

Для углубленного уровня творческое мышление выходит за рамки тактического и является технико-тактическим и стратегическим.

На этом уровне формируются умения самостоятельного месячного и годового тренировочного планирования, комплексный подход к тренировочному процессу, умения работать с судейским корпусом, тренерско-преподавательским составам , спортсменами своих и других команд, зрителями.

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как интуиция. Интуиция – это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные обучающиеся нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия.

Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта обучающегося: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации.

3.1.6 В предметной области инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер - преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с базового уровня 3 года обучения и продолжать на всех последующих уровнях подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении движений у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по спортивной

аробатике;

- уметь вести протокол соревнований;
- знать правила избранного вида;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером - преподавателем;
- судейство на контрольных тренировках (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли помощника судьи на виде и в составе секретариата;

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

Этапы судейской подготовки:

1. Теоретическая

- изучение правил соревнований по спортивной акробатике: терминология; этика; особенности работы судьи, секретаря, требования к спортсменам; требования к месту проведения и организации соревнований.
- сдача теоретических знаний через тестирование.

2.Практическая

- решение ситуативных задач на практике.
- практическая деятельность в роли секретаря, судьи.
- сдача судейских правил на практике.

3.1.7 Предметная область «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица 15

Уровни подготовки	Специальные навыки
Базовый	- страховка и самостраховка. - взрывная скорость - техника безопасности при выполнении упражнений - техника безопасности на соревнованиях - навыки самоконтроля - хореография
Углубленный	- скоростная реакция - скоростно-силовая выносливость - технико-тактическая интуиция - навыки расслабления и восстановления организма - хореография

3.1.8 В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;

- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм. Необходимый спортивный инвентарь и экипировка представлены в таблицах 16,17.

Таблица 16

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1	Гимнастический ковер	штук	1
2	Музыкальный центр	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5	Зеркальная стенка (0,6х2 м	штук	20
6	Лонжа страховочная	штук	3
7	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
8	Магнезница	штук	2
9	Маты гимнастические	штук	3
10	Маты поролоновые (200х300х40	штук	20
11	Мостик гимнастический	штук	2
12	Подставка для страхования	штук	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	6
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Стоялки гимнастические	штук	10
16	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

Таблица 17

Спортивная экипировка акробатов

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	2	3	4	5
1	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях	штук	На занимающегося	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	1
3	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	1

	парадный			
4	Футболка	штук	На занимающегося	1
5	Чешки	пар	На занимающегося	1
6	Шорты спортивные	штук	На занимающегося	1

3.1.9 Предметная область «Хореография»

Хореографическая подготовка включает обучение элементам танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в спортивной акробатике - это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с акробатами:

- Хореографическая подготовка в акробатике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки акробатов.

- Хореографу, работающему со спортсменами, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;

- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;

- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;

- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.2.1 Базовый уровень подготовки 1-2 годов обучения (6 часов в неделю)

Базовый уровень 1-2 года обучения один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в спортивной акробатике.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных

упражнений, близких по структуре к спортивной акробатике. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике выполнения акробатических элементов;
- повышение уровня физической подготовленности;
-отбор наиболее перспективных обучающихся для дальнейших занятий.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами спортивной акробатики;
- самостраховка и элементы хореографии;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим вовремя и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила соревнований в избранном виде. Запрещенные действия. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме.

Практические занятия: Определение победителя. Правильность выполнения технических и тактических действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из исходных положений; движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, прыжки в глубину, многоскоки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, красный флаг.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, обучающемуся спортивной акробатике. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 –

3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью). Приседания и выпрыгивание из положения сидя, лежа. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м.; бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: пробегание длинных отрезков с различной скоростью и интенсивностью.

Изучение и совершенствование техники и тактики: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

ХОРЕОГРАФИЯ

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, шагов польки и галопа с различными движениями рук); 19 –прыжки (на двух, на одной, с двух на одну, 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); –основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз); –классические позиции рук (подготовительная, I, II, III); –классические позиции ног (I, II, III, V); –повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом); –равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка», фронтальное, затяжка одной); –танцевальные композиции

3.2.2 Базовый уровень 3-4 года обучения (8 часов в неделю)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому

действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом). Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований: Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия: Судейство на тренировках и соревнованиях в ходе тренировочного процесса в качестве помощника судьи. Судейство районных соревнований в качестве секретарей, судьи на музыке, судьи при участниках судьи-информатора.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол,

Подвижные игры: «красный флаг», «день и ночь», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Скоростное передвижение (шаги, выпады и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в цель.

Упражнения для развития силы: ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся

условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости: из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

Упражнения для развития выносливости: кроссы, длинные отрезки, переменка.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена: анализ техники выполнения соревновательных движений в спортивной акробатике. Тактически обоснованное чередование действий в соревновании.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники выполнения СУ акробата.

ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография - 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

3.2.3 Базовый уровень 5 – 6 года обучения (10 часов в неделю)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.

Практические занятия: судейство на контрольных тренировках в качестве старшего судьи, и т.д. Судейство школьных и районных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Подвижные игры: «день и ночь», «красный флаг», «перестрелка».

С Ф П – практические занятия

Упражнения для развития быстроты: пробегание коротких отрезков с низкого старта:

- под различные команды (голос, хлопок);

-с отягощением и без;

-с резинкой.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «лягушкой». Приседания на одной ноге «пистолет». Подтягивание на перекладине разным хватом.

Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Броски набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону, шпагаты. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять упражнения на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография - 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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием спортивной акробатики. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в спортивной акробатике. Точная ориентировка на ковре. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Контрольные тренировки и соревнования.

3.2.4 Углубленный уровень 1-2 года обучения (12 часов в неделю)

Данный уровень обучения составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и

педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, на контрольных тренировках и соревнованиях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники выполнения элементов спортивной акробатики. Проведение контрольных тренировок, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы соперника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика спортивной акробатики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- ***вербальные*** (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- ***комплексные*** - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На углубленном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На тренировке углубленного уровня основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер - преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для

достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировок, вызывает изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных акробатов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей,

сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающегося.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся в зависимости от уровней и периодов тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все уровни и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне подготовки основной упор в занятиях спортивных групп

должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На углубленном уровне основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной

предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Совершенствование техники избранного вида, углубление теоретических и

тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники. Тактически обоснованное чередование действий в соревновании. Основные положения и движения. Простые и сложные действия.

ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография - 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;

3.3 Объемы учебных нагрузок

Количество соревнований в год указано в таблице 18.

Требования к условиям реализации и срокам обучения в таблице 19.

Таблица 18

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

№	Вид соревнований	Базовый уровень			Углубленный уровень
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1	Контрольные	-	2	2	2
2	Отборочные	-	2	2	2
3	Основные	-	-	2	3

Таблица 19

Требования к условиям реализации и срокам обучения

Параметры	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Кол-во часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552
Кол-во занятий в год	138	138	184	184	184	184	184	184
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Кол-во занятий в неделю	3	3	4	3-4	4-6	4-6	4-6	4-6
Продолжительность одного занятия	2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

3.4 Методические материалы

Таблица 20

Методическое обеспечение образовательной программы

№	*Тема программы*	*Форма организации проведения занятия*	*Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Вид и форма контроля, форма предъявления результата*
1	Общие основы ПП и ТБ Правила и методика судейства в спортивной акробатике	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Правила судейства. Вводный, положение о соревнованиях по спортивной акробатике
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, ТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, тен.мячи и силовые тренажеры)	Тестирование зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, ТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, ТЗ.	Плакаты, мелкий инвентарь, Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование

		коллективно-групповая			
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, ТЗ	Тренировочные Плакаты, соревновательный инвентарь	Контрольные тренировки, промежуточный отбор, соревнования

3.5 Методы выявления и отбора одаренных обучающихся

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей обучающихся. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует обучающийся на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности обучающегося может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование обучающихся должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных обучающихся должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и обучающиеся. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития обучающегося, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым.

Для обучающихся младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия обучающихся в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) обучающегося к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях многолетней подготовки обучающегося обеспечена

комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления обучающихся, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность

к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме обучающихся после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям

тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 6 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия;

- неточное, не координированное выполнение упражнений;

- нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную,

соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер -преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается, дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

-спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

-освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

-все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

-за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

-перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

-занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

-занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

-тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

-для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

-на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

-выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

-при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

-одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

-при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

-при обнаружении признаков пожара, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

-после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

-проветрить спортивный зал;

-проверить противопожарное состояние спортивного зала

-выключить свет.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера - преподавателя превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально- волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер - преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания. Большую помощь в воспитательной работе тренера - преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой

коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга.

Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из группы допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся обучающийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера - преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, район,край, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, района, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер -преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок.

Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если

ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале. Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру – преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях легкой атлетикой, но и в учебе или производственной деятельности. Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру - преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру - преподавателю необходимо быть примером своим обучающимся во всем. Тренер -преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятия, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер - преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу обучающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Таблица 22

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020-2021 учебный год

Дата проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Место проведения
Сентябрь	1.Индивидуальные качества обучающегося. 2.День открытых дверей.	1.встреча с классными руководителями 2.свободное посещение здание МБУДО 3.соревнования	ДЮСШ, школы, здание ДЮСШ
Октябрь	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительских комитетов по отделениям. Родительские собрания по группам.	Работа с родителями	здание ДЮСШ
Ноябрь	1.Обсуждение выступлений воспитанников на соревнованиях районного, краевого, и Российского уровня.	спортивные соревнования, просмотр видеозаписей соревнований	спортивный зал, здание ДЮСШ
Декабрь	1.Изучение плана-эвакуации здания МБУДО ДЮСШ	беседа, экскурсия	здание ДЮСШ
Январь	"В здоровом теле - здоровый дух"	соревнования по отделениям	спортивный зал
Февраль	Беседа —Твое здоровье||	беседа	спортивный зал
Март	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у обучающихся	профилактическая беседа	спортивный зал
Март	«Сообщи, где торгуют смертью!»	Всероссийская антинаркотическая акция	спортивный зал
Апрель	Родительское собрание на тему «Возрастные психофизиологические особенности ребенка »	встреча с родителями	здание ДЮСШ
Май	Подготовка и участие в забеге, посвященному Дню 9 мая.	общественное мероприятие	
Май	Ремонт спортивного инвентаря	коллективная работа	здание МБУ ДО ДЮСШ

	Подготовка спортивной площадки		спортивные площадки и стадионы
Июнь	«Спорт против наркотиков»	спортивное мероприятие	

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»;
- Технология развития критического мышления;

Развивать интересы и способности обучающихся, *создавать условия* для самоактуализации обучающихся младшего возраста и подростков в различных сферах деятельности, *формировать потребности* ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общеобразовательной школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

Таблица 22

Примерная тематика лекций и бесед

№	**Базовый уровень 1-4 года обучения**
1	Мир моих интересов
2	Профессии наших родителей
3	Путь в профессию начинается в школе
4	Моя мечта о будущей профессии
5	Труд на радость себе и людям
Базовый уровень 5-6 года обучения	
1	Мир профессий. Массаж (спортивный массаж). Встреча со специалистами спортивного массажа.
2	Мир профессий. Лекция, беседа на тему: «Спортивная психология
3	Мир профессий. Встреча с ведущими спортсменами региона.
4	Мир профессий. Менеджмент. Встреча с директором школы.
5	Мир профессий. На страже закона. Встреча
Углубленный уровень 1-2 года обучения	
1	Познай самого себя. Беседа, тестирование.
2	Какие факторы оказывают значительное влияние на выбор профессии. Анкетирование.
3	Профориентация и медицинская профконсультация.
4	Мотивы выбора профессии.
5	Психологические характеристики профессий
6	Они учились в нашей школе
7	Выпускники школы-тренера.
8	Профессии с большой перспективой

Таблица 23

План профориентационной работы

№	Мероприятия	Участники	Сроки проведения
1. Организационно-информационная деятельность			
1	Оформление стендов, наглядных пособий, плакатов, методических материалов	Тренер-преподаватель, обучающиеся	август
2	Координирование работы тренерского коллектива	директор, инструктор-методист, ст. тренер-преподаватель	в течение года
3	Проведение анализа результатов	тренер-	август-

	профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в учреждения среднего профессионального и высшего образования выпускников ДЮСШ	преподаватель	сентябрь
4	Разработка рекомендаций тренером-преподавателем с обучающимися различных возрастных групп.	тренер-преподаватель	август-сентябрь
5	Осуществление взаимодействия с ЦЗН, учреждениями профессионального образования (ДМТТ, КГУФКСТ)	тренер-преподаватель	в течение года
2. Информационно-консультационная деятельность с педагогическими работниками			
1	Оказание помощи в разработке, организации и проведении воспитательных мероприятий	тренер-преподаватель, инструктор-методист	в течение года
2	Организация семинаров по проблемам личности обучающихся: - «Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся», - «Исследование готовности обучающихся к выбору профессии», - «Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся»	тренер-преподаватель	в течение года
3. Профориентационные мероприятия с обучающимися			
1	Знакомство с профессиями. Расширение знаний обучающихся о профессиях.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
2	Организация бесед на тему «Мир профессий»	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
3	Организация и проведение бесед и лекций по профориентации	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
4	Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами: обеспечение участия в соревнованиях разного уровня	Обучающиеся БУ и УУ всех годов обучения	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий

5	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	в течение года
6	Обеспечение участия обучающихся в работе ярмарки вакансий ЦЗН с целью знакомства с учреждениями среднего профессионального и высшего образования и рынком труда.	Обучающиеся УУ 1-2 года обучения	Март-апрель
4. Профориентационная деятельность с родителями			
1	Привлечение родителей к участию в проведении экскурсий на предприятия и учреждения среднего профессионального и высшего образования.	Родители обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года
2	Привлечение родителей к участию в проведении бесед, консультаций, и лекций в разделе дополнительного образования.	Родители обучающихся БУ и УУ всех годов обучения	в течение года

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся спортивной акробатикой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом уровне многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального

состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Основными формами ***аттестации являются:***

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5.1. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого уровня обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса, тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Уровневые нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки и приоритетными на всех уровнях.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на базовом уровне 4-6 года обучения и на углубленном уровне подготовки.

5. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май). Для приема контрольных нормативов, создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора - методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, 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. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, зачисляются на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень 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.

Тестирование по ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает в себя следующие тесты:

- **Бег 30м, 20м. с низкого старта.** Проводится на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Разрешается только одна попытка.

- **Прыжок в длину с места.** Выполняется согласно официальным правилам данного вида. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

- **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа** – И.П.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, надо коснуться грудью пола. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное

положение. И, зафиксировав его на одну секунду, продолжить выполнение испытания.

- **Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вверх до прямого угла, руки подняты вверх (сеунд).**

- **«Мост»** - И.П.: лежа на спине, руки вдоль тела. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

5.2. Перечень вопросов для освоения теоретической части образовательной программы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в избранном виде;
- федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной акробатике;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.

5.3. Комплексы контрольных упражнений

Контрольные нормативы для зачисления в группы базового и углубленного уровня представлены в таблицах 24-27.

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Таблица 24

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на базовый уровень (юноши)

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень (год обучения)					
			1	2	3	4	5	6
Скоростные качества	Бег 30м с высокого старта (не более 7,5с)	5	7,1	7,0	6,8			
		4	7,3	7,2	7,1			
		3	7,5	7,4	7,3			
	Бег 20м (не более 5,1с)	5				4.8	4,6	4,4
		4				4,9	4,8	4,6
		3				5,1	4,9	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 105 см)	5	115	120	130			
		4	110	115	120			
		3	105	110	115			
	Подъем туловища лежа на спине за 30с (количество раз)	5				16	18	20
		4				14	16	18
		3				12	14	16
Сила	Подъем туловища лежа на спине (количество раз)	5	9	11	15			
		4	8	10	13			
		3	7	9	11			
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5				24	27	30
		4				21	24	27
		3				18	21	24
Координация	Удержание равновесия нога стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вверх до прямого угла, руки подняты вверх (сеунд)	5	5	7	9	10	12	14
		4	4	6	8	8	10	12
		3	3	5	7	6	8	10
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине Расстояние от стоп до пальцев рук (фиксация 5 с)	5	55см	50см				
		4	60см	55см				
		3	65см	60см				
	Упражнение «мост». И. п.-«ноги на ширине плеч, руки вверх». Наклон назад. ноги выпрямлены ,руки перпендикулярны полу	5			6	8	9	10
		4			5	6	7	8
		3			4	5	6	7

	(секунд)							
Спорт. разряд				3 ю.	3ю-1ю	2ю.-3	1 ю.-3	1ю - 2

Таблица 25

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на базовый уровень (девушки)

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень (год обучения)					
			1	2	3	4	5	6
Скоростные качества	Бег 30м с высокого старта (не более 7,8с)	5	7,4	7,3	7,2			
		4	7,6	7,5	7,4			
		3	7,8	7,7	7,6			
	Бег 20м (не более 5,4с)	5				5,0	4,6	4,4
		4				5,2	4,8	4,6
		3				5,4	4,9	4,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 100 см)	5	110	115	120			
		4	105	110	115			
		3	100	105	110			
	Подъем туловища лежа на спине за 30с (количество раз)	5				12	14	16
		4				10	12	14
		3				8	10	12
Сила	Подъем туловища лежа на спине (количество раз)	5	8	10	14			
		4	7	9	12			
		3	6	8	10			
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5				20	23	30
		4				17	20	23
		3				14	17	20
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вверх до прямого угла, руки подняты вверх (сеунд)	5	5	7	9	10	12	14
		4	4	6	8	8	10	12
		3	3	5	7	6	8	10
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине Расстояние от стоп до пальцев рук (фиксация 5 с)	5	55см	50см				
		4	60см	55см				
		3	65см	60см				
	Упражнение «мост». И. п.- «ноги на ширине плеч, руки вверх». Наклон назад. ноги выпрямлены ,руки перпендикулярны полу (секунд)	5			6	8	9	10
		4			5	6	7	8
		3			4	5	6	7
Спорт. разряд				3 ю.	3ю-1ю	2ю.-3	1 ю.-3	1ю -2

Таблица 26

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы углубленного этапа (юноши)

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Скоростные качества	Бег 20м с высокоо старта (сеунд)	5	4,0	3,8
		4	4,3	4,1
		3	4,7	4,4
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с (количество раз)	5	24	26
		4	23	25
		3	22	24
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	36	40
		4	34	38
		3	32	36
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	5	голени и бедра плотно прилегают к полу	
		4	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	
		3	голени прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов	
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	5	голени и бедра плотно прилегают к полу	
		4	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	
		3	голени прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов	
Спорт. разряд			2 - 1	1 - КМС

Таблица 27

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы углубленного этапа (девушки)

Развиваемое физ.качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Скоростные качества	Бег 20м с высокого старта (сеунд)	5	4,4	4,1
		4	4,7	4,4
		3	5,0	4.7
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с (количество раз)	5	18	20
		4	16	18
		3	14	16
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	36	40
		4	34	38
		3	32	36
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	5	голени и бедра плотно прилегают к полу	
		4	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	
		3	голени прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов	
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	5	голени и бедра плотно прилегают к полу	
		4	голени и бедра недостаточно плотно прилегают к полу	
		3	голени прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов	
Спорт. разряд			2 - 1	1 - КМС

6. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Правила соревнований по спортивной акробатике.

Учебно-методическая литература

1. Смолевский В.М., Курысь В.Н. Сложные акробатические прыжки. – М., 1985.
2. Спортивная акробатика. Учебник для ИФК. Под ред. В.П. Коркина – М., 1981.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984.
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
6. Компоненты структуры технической подготовки акробатов. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 9.
7. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12.

Интернет ресурсы

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация спортивной акробатики РФ	http://acrobatica-russia.ru/
Управление по физической культуре и спорту Краснодарского края	http://www.kubansport.ru/