

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская школа высшего спортивного мастерства по  
гимнастике**

**Федерация гимнастики Узбекистана**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКА**

**Для спортивно-образовательных учреждений**



**Ташкент-2019 год**

**Составители:**

**Бабич В.М.** - тренер РУз, отличник народного образования

**Шаипов Р.М.** - старший тренер национальной сборной команды по акробатике, отличник народного образования

**Якубджанов А.Т.** - отличник народного образования, завуч СДЮШОР-10

**Абдуллаева Р.М.** – РШВСМ по гимнастике, инструктор-методист

**Абдувалиев Т. А.** - РШВСМ по гимнастике, инструктор-методист

**Рецензенты:**

**Эштаев А. К.** -УзГИФК, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, к.п.н., доц.

**Филиппова Г. Б.** – заместитель директора по учебной части РШВСМ по гимнастике, судья международной категории, президент технического комитета AGU по художественной гимнастике.

**Исянов Р.З.**- заслуженный тренер РУз.

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящий «Типовой план учебных программ подготовки гимнастов в спортивно-образовательных учреждениях» разработан в соответствии с Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года № 211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ» пункта 6 (Собрание постановлений Правительства Республики Узбекистан, 2010 г., № 9, ст. 50), с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивно-образовательных учреждениях.

Данная программа предусматривает разделы дифференцированные с учетом специфики мужской и женской спортивной акробатики.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде спорта, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивная школа (ДЮСШ);
- специализированных детско-юношеские спортивные школы по игровым видам и легкой атлетике, по водным видам спорта, по спортивным единоборствам и по спортивным видам гимнастики (СДЮСШ);
- колледж олимпийского резерва (КОР);
- спортивный колледж (СК)
- школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ);

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям

спортивной акробатикой

2. Развивать физические качества спортсменов.
3. Обучить основам техники и тактики спортивной акробатики.
4. Повышать уровень спортивной подготовленности акробатов,

участвовать в соревнованиях различного уровня.

Ключевое место в материалах программы занимают разделы, посвященные всем видам подготовки акробатов, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, КОР.

Формы занятий по спортивной акробатике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

В основу Типового плана учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных

нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ, были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый Типовой план построения учебных программ для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа** - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной

деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

**Группы начальной подготовки (ГНП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра,

сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастических упражнений, с учетом особенностей телосложения, типологической направленности высшей нервной системы организма, индивидуальных способностей и наклонностей, и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочные группы (УТГ)** формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, и наличием спортивного разряда.

**Группы спортивного совершенствования (ГСС)** формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

**Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)** комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе требований общепринятых стандартов, применяемых в акробатике – стабильность состава обучающихся, динамика роста индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической

подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания в спортивной школе.

Данная программа составлена для всех типов спортивных школ, что позволяет дать всем тренерам-преподавателям единое направление в учебно-тренировочном процессе от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

В соответствии с утвержденным положением ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ призваны решать следующие основные задачи:

ДЮСШ: осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области, республики, края, ДСО и ведомства;

быть методическим центром и оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы;

вести подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

СДЮСШ: обеспечивать подготовку резерва для сборных команд страны, республики, ДСО и ведомств – спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта РУз и мастеров спорта РУз.;

быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития данного вида спорта;

систематически оказывать помощь ДЮСШ в развитии видов спорта, а общеобразовательным школам – в организации спортивно-массовой работы.

Спортивная акробатика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия акробатикой направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и хореографической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации занятий и соревнований по спортивной акробатике.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится весь период. Этап начальной подготовки длится три года (НП<1 – 1 год, НП>1 – 2 года).

**Цель программы:** повышение уровня здоровья обучающихся и рост физических показателей, а так же выполнения спортивных разрядов, высших спортивных достижений. Разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому

образу жизни. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки спортсменов.

#### **Задачи:**

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям акробатикой;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, выносливость, силу и быстроту;
- освоить технику выполнения соответствующих акробатических элементов и совершенствование выполнения упражнений;
- содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепления здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливания;
- воспитание волевых качеств;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля;
- овладение навыками судейства.

#### **Формы и режим занятий**

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий акробатикой, основ здорового образа жизни, значения хореографической и танцевальной подготовки при составлении акробатических упражнений и музыкальных композиций.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям в акробатических элементах, упражнениях, хореографических и танцевальных программах.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: формирование устойчивого интереса занятиями спортивной акробатикой, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники в избранном виде акробатики и отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий в избранном виде.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели.



## Организационно-методические указания

Учебно-тренировочные занятия строятся на основании данной программы. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж – рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя видео материалы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности обучающихся.

Например: в группах начальной подготовки (7-8 лет) необходимо учитывать анатомо - физиологические и психологические особенности детей. В этом возрасте сердце, лёгкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Внимание тренера – преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств.

*Таблица №1*

### Режим и наполняемость учебных групп в спортивных школах

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество групп в школе	Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительная подготовка					
1-й	6 лет		15	6	Без разрядов
Группы начальной подготовки					
1-й	6-8 лет	5	12	6-8	Без разрядов

2-й	8-9 лет	5	10	8-10	Ш юн.
Учебно-тренировочные группы					
1-й	9 лет	4	10	12	П юн.
2-й	10 лет	4	10	14	
3-й	11 лет	4	9	18	Ш вз. р.
Свыше 3х лет	12 лет	3	7-8	20	П вз. р.
Группы спортивного совершенствования					
1-й	12 лет	1	5-6	24	1, КМС
2-й	13 лет	1	5	26	КМС
Свыше 3х лет	14 лет	1	4	28	50% МС
Группы высшего спортивного мастерства					
1-й	14 лет и старше	1	4	32	МС
2-й Сборные команды	14 лет и старше	1	4	32	МС, МСМК

\*Администрации спортивной школы предоставляются следующие права:

- сокращать наполняемость групп начальной подготовки до 7-10 человек, учебно-тренировочных до 5-6 человек, но не более чем на 30% общего количества групп в зависимости от качества работы тренеров - преподавателей в этих группах;

- зачислять в порядке исключения отдельных учащихся не достигших семилетнего возраста (соответствующих семилетнему уровню развития и физической подготовленности) в группу начальной подготовки решением тренерского совета по персональному разрешению врача.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.** В группы принимаются все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. В хорошую погоду занятия лучше проводить на улице. В каждый урок следует включать разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту и проводить их игровым или соревновательным методом. Рекомендуется как можно шире использовать подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики, с различными предметами.

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу тренера), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитываются целеустремлённость, настойчивость, инициатива.

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

#### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 год обучения):**

укрепление здоровья и физического развития учащихся, развитие необходимых акробату двигательных качеств - ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие; знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой и выполнение требований III и II юношеских разрядов.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 год обучения):**

укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений и выполнение нормативных требований I и II разрядов.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-4 год обучения):**

всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств занимающихся, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов I разряда и овладение техникой акробатических упражнений в объеме программы кандидатов в мастера спорта РУз.

#### **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (1-3 год обучения):**

поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания судьи по спорту, выполнение нормативных требований кандидата в мастера спорта и мастера спорта РУз.

#### **ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (все года обучения):**

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на республиканских, международных соревнованиях, совершенствование инструкторских и судейских навыков, подтверждение норматива мастера спорта РУз. и подготовка к выполнению норматива мастера спорта международного класса.

Учебный год в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ начинается с сентября. Учебно-тренировочные занятия по видам акробатики проводятся по учебной и классификационной программам, утвержденным Министерством по делам культуры и спорта РУз и Министерством народного образования РУз. А так же учебным планам, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивных школ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные

занятия в спортивно-оздоровительном лагере, учебно-тренировочные сборы, теоретические занятия.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В каждом виде акробатики (женские, смешанные и мужские пары, женские и мужские групповые упражнения) должны регулярно проводиться специальные соревнования по нормативам общей и специальной физической подготовки, а также соревнования на первенство учебной группы.

### Планирование тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно – массовых мероприятий и в соответствии с планом. План рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Таблица №2

### Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно - тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Свыше 3х лет	1-й год	2-й год	Свыше 3х лет	1-й год	Ведь период Сборные команды
1.	Теоретическая подготовка в т.ч. психологическая подготовка	-	5	6	6	11	15	17	22	20	28	28
		-	-	-	1	1	1	2	2	2	3	3
2	Общая физическая подготовка	132	160	186	153	162	126	106	124	110	120	84
3	Специальная физическая подготовка	82	135	100	86	103	125	154	172	164	177	192
4	Хореография	42	40	86	115	132	133	159	166	156	170	120
5	Акробатические упражнения	48	62	104	136	208	208	208	208	145	186	240
6	Избранный вид акробатики	-	-	105	184	253	299	471	520	751	816	1007
7	Тактическая подготовка	-	-	8	12	14	18	30	32	26	38	60
8	Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	16	28	52	52	36	60	60
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	16	24	24	16	30	32
10	Приёмные и переводные нормативы	2	2	3	4	4	4	4	6		6	6
11	Участие в соревнованиях	6	12	18	21	24	24	21	24	24	30	40

Общее количество часов:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872
-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------

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

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

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

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

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

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД, ДЕЛИТСЯ НА ДВА ЭТАПА:**

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

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

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

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Основной задачей соревновательного периода является непосредственная подготовка к участию в соревнованиях, изучение и совершенствование акробатических упражнений и комбинаций в целом, достижение высокого уровня тренированности. Длительность соревновательного периода зависит от календарного плана спортивных соревнований, в которых данная группа спортсменов будет принимать участие в течение года. Соревновательный период может также состоять из двух этапов: этап предварительных и этап основных соревнований.

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

## ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

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

Учебно-тренировочный процесс переводится в спортивно-оздоровительный лагерь, где обязательно проводятся туристические походы, создаются все необходимые условия для активного отдыха спортсменов.

Продолжительность переходного периода полтора или два месяца.

*Таблица №3*

### Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки в годовом цикле

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Свыше 3х лет	1-й год	2-й год	Свыше 3х лет	1-й год	2-й год
1	СФП	1	2	2	2	2	2-4	2	2	2	2	2
2	СТП	1	2	2	2	2	2-4	-	-	-	-	-
3	Классификационные соревнования	-	-	2	3	4	4-5	5	6	6	6	6
4	Количество официальных соревнований (стартов)	2	4	6	7	8	8-9	7	8	8	8	9

Таблица №4

**Минимальные требования к квалификации акробатов,  
допускаемых к официальным соревнованиям.**

Перечень соревнований	Минимальный возраст допуска участника	Уровень спортивной подготовка
Первенство ДЮСШ	6-8 лет	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Первенство ДЮСШ СДЮСШ, города	8 лет	III-II-I разряды
Первенство Республики	8-10 12 лет	I разряд, КМС, МС
Международные молодёжные соревнования	11-16 лет	МС
Чемпионаты Азии, Чемпионаты Мира	15 лет	МС

Таблица №5

**Соотношение средств общей, специальной физической  
и спортивно-технической подготовки по годам обучения, %**

№	Средства подготовки	Этапы подготовки										
		Начальной подготовки (6-8 лет)		Учебно-тренировочной (9-13 лет)				Спортивного совершенствования (13-14 лет)			Высшего спортивного мастерства (14 лет старше)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	Свыше 3х лет	1-й год	2-й год	Свыше 3х лет	1-й год	2-й год
1	ОФП	40-45	35-40	30-35	25-30	25-30	20-25	15-20	15-20	15-20	10-15	10-15
2	СФП	25-30	30-35	35-40	30-35	30-35	25-30	20-25	20-25	20-25	15-20	15-20
3	СТП	25-35	25-35	25-35	35-45	35-45	45-55	55-65	55-65	55-65	65-75	65-75

Таблица №6

**Приёмно-переводные нормативы**

Группы	Год обучения	Общая физическая подготовленность											
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)		Поднимание ног в угол в висе спиной к гимнастической стенке (кол. раз.)		Наклон, вперёд сидя, ноги врозь		Подтягивание в висе (кол. раз.)		Прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх по методу Абалакова (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Начальной подготовки	1	10	8	8	6	Касание головой Касание грудью		4	3	160	150	-	-
	2	15	12	12	8			5	4	165	155	-	-
Учебно-тренировочные	1	-	-	-	-	-	-	6	5	170	160	34	30
	2	-	-	-	-	-	-	8	6	180	170	38	32
	3	-	-	-	-	-	-	10	8	190	180	42	36

	Свыше 3х лет	-	-	-	-	-	-	11-12	9-10	200-210	190-200	48-52	40-44
Спортивного совершенствования	1	-	-	-	-	-	-	15	11	220	210	55	46
	2	-	-	-	-	-	-	18	12	230	220	60	48
	Свыше 2х лет	-	-	-	-	-	-	20	15	236	225	64	50
Высшего спортивного мастерства	1	По решению тренерского совета											
	б. команды												

Примечание: приёмными нормативами на следующий год обучения следует считать переводные нормативы предыдущего года обучения для зачисления на 1-й год в УТГ и ГСС

Таблица №7

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Группы	Год обучения	Общая физическая подготовленность				Специальная физическая подготовленность (кол-во нормативов по решению тренерского совета)		Спортивные результаты на конец учебного года		Теоретическая	
		бег на 30 м с высокого старта (с)		челночный бег 3x10 м (с)		юн	дев	юн	дев	юн	дев
		юн	дев	юн	дев						
Начальной подготовки	1	6,5	7,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	2	6,2	6,8	8,6	9,2	1	-	-	-	-	
Учебно-тренировочные	1	6,1	6,5	8,2	8,8	2	-	-	-	-	
	2	5,8	6,0	7,8	8,2	2	-	-	-	-	
	3	5,6	5,7	7,6	8,0	3	-	-	-	-	
	Свыше 3х лет	4,8-5,2	5,1-5,5	7,2-7,4	7,6-7,8	3	-	-	-	-	
Спортивного совершенствования	1	4,5	4,9	-	-	3	-	КМ	-	2-3 вопроса	
	2	4,3	4,6	-	-	3	-	КМ	-	2-3 вопроса	
	Свыше 2х лет	4,2	4,4	-	-	3	-	50%	-	2-3 вопроса	
Высшего Спортивного мастерства	1	По решению тренерского совета				4	-	МС (1-12 то)	-	3-4 вопроса	
	Весь период сб. коман					4	-	МС	-	3-4 вопроса	
						4	-	МС 50 (мая)	-	4-5 вопроса	

## ПРИМЕРНЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Первый год обучения Практические занятия

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1. Строевые упражнения:



- общие понятия о строе, построение по росту, равновесие, повороты на месте. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег с высоким подниманием бедра.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (поочерёдно перехватывая руки).

## **2. Лёгкоатлетические упражнения:**

- прыжки в высоту с места и разбега, бег на 30 и 60м

## **• Плавание:**

- правила поведения на воде, упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам плавания.

## **3. Подвижные игры:**

«Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки» и др.

# **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **1. Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:

положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову;

для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног;

для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо. Прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами. Ходьба с различными положениями рук.

- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.

- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам.

- упражнения на батуте: качи руки на пояс, качи с движением рук, прыжки, седы после 3-4 качей, то же на колени.

- прыжок с гимнастического коня на точность приземления.

## **2. Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;

- из седа наклоны, грудью коснуться колен;

- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах;

- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);

- мост из положения лёжа на спине;
- полушпагат на левую и правую ноги;
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

### **3. Упражнения для развития силы и быстроты:**

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату;
- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища выполнять быстро и медленно);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 2 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость, бег 30м с высокого старта.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ( СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СДП )**

### **1.Хореография:**

- упражнения у опоры: позиции ног – 1,2,3,5-я; приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям. Отведение ноги на носок (батман тандю) вперёд, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.

### **2. Акробатические упражнения:**

- группировка сидя, лёжа;
- перекаты вперёд, назад, в стороны;
- кувырок вперёд и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»)

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекал назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекал в положение лёжа на спине, сгибания рук и ног - «мост», «полушпагат» из положения сед; наклоны вперёд, грудью коснуться колен и перекалом назад - стойка на лопатках.

### **3. Парные упражнения:**

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом, присесть и встать;
- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего- упор лёжа;
- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

### **4. Групповые упражнения:**

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;
- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);
- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;
- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

### **Второй год обучения**

#### **Практические занятия**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1. Строевые упражнения:** повторение материала 1-го года обучения. Понятие о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Построение, расчёт, повороты. Ходьба, бег, их разновидности.

**2. Лёгкоатлетические упражнения:** бег на короткие дистанции 30 и 60м из различных положений. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кроссовый бег.

**3. Плавание:** повторение материала 1-го года обучения.

**4. Подвижные игры:** «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место» и др.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **1. Упражнения для развития ловкости:**

- повторение программы 1-го года обучения;

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для ног – приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад;
  - в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке);
  - из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо;
  - из упора присев прыжком принять положение упора лёжа;
  - из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно;
  - упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприседе, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднимание и вращение мячей во всех плоскостях, наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны; броски и ловля мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастической палкой – повторение программы 1-го года обучения, балансирование предметов на руке и голове;
- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись, на точность приземления;
- прыжки на батуте - повторение пройденного материала 1-го года обучения, прыжки с поворотом на 180 градусов, соединения различных прыжков;
- Спортивные игры - ручной мяч, волейбол и баскетбол по упрощённым правилам.

## **2. Упражнения для развития гибкости:**

- повторить упражнения 1-го года обучения;
- мост наклоном назад из стойки ноги врозь;
- шпагат на левую, правую и поперечный;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.

## **3. Упражнения для развития силы быстроты:**

- повторить программу 1-го года обучения, увеличив количество и время выполнения;
- лазание: по наклонной гимнастической скамейке в смешанных упорах, по канату на время;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажёрах (стоялки и т.д.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Хореография (СДП):

- повторение программы 1-го года обучения;
- приставной шаг вперёд, в сторону, назад;
- переменный шаг вперёд, в сторону, назад.

### 2. Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года обучения;
- прыжок-кувырок, кувырок вперёд с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот боком (колесо);
- примерные соединения: из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперёд-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов. Из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекат в сторону, прогнуться, руки вверх- в стороны, упор лёжа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

### 3. Парные упражнения:

- нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;
- нижний – полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

### 4. Групповые упражнения:

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;
- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках ( на полу между партнёрами, с их поддержкой);
- верхний поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;
- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на руках с поддержкой среднего;
- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

#### *1. Техника выполнения элементов начальной акробатики 1 год обучения:*

##### **Элементы акробатики:**

1. перекаты вперед и назад в группировке
2. кувырок вперед в группировке
3. кувырок назад в группировке
4. кувырок, вперед согнувшись в складку
5. кувырок назад с прямых ног в группировке.
6. колесо на обе ноги

##### **Статика:**

1. стойка на лопатках
2. стойка на голове в группировке
3. ласточка, флажок на обе ноги
4. стойка на руках у стенки
5. угол ноги вместе в группировке на стоялках

##### **Гибкость:**

1. шпагата не менее чем на 1 балл
2. мост (можно из и.п. лежа) не менее чем на 2 балла
3. складка ноги вместе и врозь

#### *2. Техника выполнения элементов начальной хореографии.*

1. галоп с левой и правой
2. галоп правым и левым боком

3. прыжок прогнувшись
5. прыжок с поворотом 180
6. бег с прямыми ногами
7. прыжок ножницы

### ***3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям.***

*«Юный акробат» 1 год обучения (6-9 лет).* В программу входит одно упражнение, которое выполняется без музыкального сопровождения:

1. кувырок вперед в группировке;
2. стойка на лопатках (3 секунды);
3. перекат вперед – сесть;
4. флажок (3 секунды);
5. кувырок вперед с прямых ног – сесть;
6. складка (3 секунды) – лечь;
7. мост (3 секунды) – лечь;
8. перекат на живот – корзинка;
9. прыжком через упор присев – встать.

### ***4. Общая и специальная физическая подготовка.***

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

#### ***Упражнения для развития быстроты:***

1. Махи ногами с постепенным увеличением частоты движений, в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки со скакалкой со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пятнашки ногами» – игра.

#### ***Упражнения на развитие силы:***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.

2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приседания.
6. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением.
8. Лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).
9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
10. Подтягивание в висе, подтягивание лежа.
11. Отжимание лежа, с опорой на гимнастическую скамейку.
12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.
14. Переноска партнера в парах.
15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### ***Упражнения на развитие ловкости.***

1. Прыжки с поворотами на 180 градусов и 360 градусов.
2. Прыжки в сторону.
3. Прыжки в высоту с разным положением рук.
4. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Упражнения на развитие гибкости.***

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.



2. Шпагат: а) поперечный, б) продольный.

3. Мостик.

4. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами.

5. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

6. Выпады и полушпагаты на месте.

7. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.

8. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

9. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

#### ***Упражнения на развитие выносливости.***

1. Непрерывный бег.

2. Прыжки со скакалкой (дозировка устанавливается в зависимости от индивидуальной подготовленности).

#### ***Упражнения на развитие координации.***

##### ***Подскоки и прыжки:***

1. на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

2. с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями.

##### ***Упражнения для формирования осанки.***

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.

3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

### ***5. Техника безопасности на занятиях.***

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 6 до 9 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях.

### ***6. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия.***

Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение своих родителей на посещение тренировок. Каждый занимающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

### ***7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.***

Для групп начальной подготовки 1 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

## **Содержание программы.**

### **2 год обучения.**

***1. Техника выполнения элементов начальной акробатики 2 год обучения:***

#### **Элементы акробатики:**

1. кувырок вперед в группировке
2. кувырок назад в группировке

3. кувырок вперед согнувшись в звездочку
4. кувырок назад с прямых ног в звездочку.
5. стойка-кувырок вперед и назад
6. колесо на обе ноги с шага и с подскока
7. рондат с шага и с подскока
8. переворот вперед на 2 ноги, на 1 ногу
9. переворот назад.

### **Статика:**

1. стойка на голове через группировку и согнувшись
2. ласточка, фронтальное равновесие на обе ноги
3. стойка на руках у стены
4. угол ноги вместе и врозь на стоялках

### **Гибкость:**

1. 3 шпагата не менее чем на 2 балла
2. мост не менее чем на 3 балла
3. складка ноги вместе и врозь

## ***2. Техника выполнения элементов начальной хореографии.***

- разнообразные виды передвижения - шаг (на носках, острый, перекатный, пружинный и т. п.);
- бег (названия аналогичны видам ходьбы);
- вращательное движение тела вокруг вертикальной оси (или продольной) - поворот;
- свободный полет после отталкивания ногами - прыжок;
- сохранение устойчивости тела в статическом положении - равновесие;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах - волна;
- последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением - взмах;
- сгибание тела - наклон;

- вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову) - перекаты; с переворачиванием через голову – кувырок.

### ***3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям.***

«Юный акробат» 2 год обучения (7-10 лет). В программу соревнований входят два упражнения. Первое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

1. колесо;
2. прыжок 360;
3. кувырок вперед в группировке;
4. из упора присев поворот в мост (3 секунды) – выворот в упор присев;
5. кувырок назад в группировку;
6. стойка на руках махом (1 секунда).

Второе упражнение выполняется без музыки.

1. ласточка (3 секунды);
2. кувырок на колено;
3. шпагат (3 секунды);
4. собрать ноги с поворотом на 180 на колени;
5. мост на коленях (3 секунды) – встать;
6. кувырок назад с прямых в «звездочку»;
7. стойка на голове силой, ноги прямые (3 секунды);
8. мост стоя (3 секунды) - встать.

### ***4. Общая и специальная физическая подготовка.***

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

*Упражнения для развития быстроты:*

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 10-15 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки со скакалкой со сменой ритма вращения скакалки.
4. «Пятнашки ногами» – игра.

*Упражнения на развитие силы:*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
5. Приседания.
6. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
7. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
8. Лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев).
9. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
10. Подтягивание в висе, подтягивание лежа.
11. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
12. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
13. Прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.
14. Переноска партнера в парах.

15. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*Упражнения на развитие ловкости.*

1. Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов.
2. Прыжки в сторону.
3. Прыжки в высоту с разным положением рук.
4. Подвижные и спортивные игры.

*Упражнения на развитие гибкости.*

1. Наклоны вперед из положения сидя с помощью и без помощи партнера.
2. Шпагат: а) поперечный, б) продольный.
3. Мостик.

4. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами.

5. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойке на ногах, в седах.

6. Выпады и полушпагаты на месте.

7. “Выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.

8. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

9. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища.

*Упражнения на развитие выносливости.*

1. Непрерывный бег.

2. Прыжки со скакалкой (дозировка устанавливается в зависимости от индивидуальной подготовленности).

*Упражнения на развитие координации.*

*Подскоки и прыжки:*

1. на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

2. с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

3. сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями.

### ***Упражнения для формирования осанки.***

1. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

2. Виды стилизованной ходьбы под музыку.

3. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановки головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

4. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

### ***5. Техника безопасности на занятиях.***

К спортивно-оздоровительным занятиям допускаются обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране здоровья, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занимающимся необходимо объяснить правила поведения перед началом, во время, в конце занятий, а так же требования безопасности в аварийных ситуациях.

Дополнительно проводится инструктаж по технике безопасности при возникновении пожара.

### ***6. Врачебный контроль, самоконтроль и гигиенические условия.***

Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение своих родителей на посещение тренировок. Каждый занимающийся два раза в год должен проходить обследование у терапевта, контролировать свое самочувствие на занятиях, уметь проводить пульсометрию, следить за чистотой спортивной формы.

### ***7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.***

Для групп начальной подготовки 2 года обучения проводятся плановые тестирования по общей физической подготовке, внутрисекционные соревнования по специальной физической подготовке и городские соревнования по программе «Юный акробат».

## Содержание программы.

### 3 год обучения.

#### *1. Техника выполнения элементов акробатики 3 год обучения:*

##### **Элементы акробатики:**

1. переворот с разбега;
2. рондат с разбега;
3. фляк;
4. рондат фляк с поддержкой;
5. два переворота назад;
6. ходьба на руках;
7. поворот 360 в стойке на руках;
8. сальто вперед на горку матов с поддержкой;
9. сальто назад на горку матов с поддержкой.

##### **Статика:**

1. стойка на голове силой;
2. стойка с силой с прямыми ногами у стены;
3. стойка на руках;
4. крокодил;
5. двойной венсон.

##### **Гибкость:**

1. 3 шпагата;
2. мост;
3. складка ноги вместе и врозь.

#### *2. Техника выполнения элементов хореографии.*



Прыжки со сменой позиций ног.

Прыжки, сгибая ноги вперед.

Прыжки, сгибая ноги назад.

Толчком двумя прыжок касаясь.

Прыжок ноги врозь.

Прыжки с двух ног на одну.

Прыжки с одной ноги на две.

Прыжки с одной ноги на другую.

Прыжки малые.

Прыжки вверх – высокие.

Прыжки далеко – высокие.

Прыжок шагом.

Прыжок шагом «кольцом».

Прыжок шагом в сторону.

Прыжок шагом назад.

Прыжок касаясь.

Прыжок со сменой ног.

Перекидной прыжок.

### ***3. Постановка и отработка композиций, подготовка к соревнованиям.***

*Первенство города 3 год обучения (8-13 лет).*

В программу соревнований входят два упражнения. Каждое упражнение выполняется с музыкальным сопровождением:

1. кувырок с прямых ног в «звездочку» - стойка на голове;
2. мост полушпагатом;
3. стойка-кувырок;
4. фронтальное равновесие;
5. переворот вперед;
6. кувырок назад с прямых ног в шпагат;
7. ласточка.

Второе упражнение:

1. прыжок «ножницы»;
2. колесо с подскока;
3. кувырок-прыжок прогнувшись;
4. рондат с шага;
5. курбет-отскок-кувырок назад;
6. шаг-наскок-прыжок с поворотом на 360.

Продолжительность упражнения не более 1 мин. 30сек. Элементы в композиции расставляются в последовательности, указанной в программе. За невыполнение элемента снимается 1 балл.

#### ***4. Общая и специальная физическая подготовка.***

Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, координации с помощью специальных комплексов упражнений.

#### **Вариант № 1**

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище

5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

7. Отжимания от пола.

8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

### **Вариант № 2**

1. Упор присев - упор лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

4. Прыжки из стороны в сторону.

5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

6. Вращение ног в положении лежа на спине.

7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в вися на перекладине или гимнастической стенке).

8. Отталкивание от стены двумя руками.

9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

### **Вариант № 3**

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лёта.

2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед.

3. Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

### **Контрольные нормативы для первого года обучения.**

#### **Практика.**

#### **Юноши.**

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«5» - 5раз «4» - 3 раз «3» - 2 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95

3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.4 «4» - 1.3 «3» - 1.2
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«5» «4» «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10см.)	«5» «4» «3»

### Девушки.

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Отжимания	«5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.3 «4» - 1.2

		«3» - 1.1
4.	Мост  Положение рук и ног вертикально  Положение рук до 45 градусов  Положение рук менее 30 градусов	«5»  «4»  «3»
5.	Шпагаты продольные и поперечный  Касание опоры бедрами  Неполное касание опоры бедрами (10см.)  Касание опоры голенью	«5»  «4»  «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь  Касание пола всеми точками тела  Туловище почти касается пола плечами  Туловище почти касается пола (10см.)	«5»  «4»  «3»

### **Теория.**

1. Форма одежды на занятиях по спортивной акробатике.
2. Как нужно вести себя на тренировках.
3. История возникновения акробатики.
4. Какие элементы акробатики вы знаете.
5. Назовите хореографические прыжки.
6. Как занятия по акробатике влияют на ваше здоровье.
7. Что запрещено делать на тренировке.
8. Какие элементы вы знаете для укрепления осанки.

### **Контрольные нормативы для второго года обучения.**

**Практика.**

**Юноши.**

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«5» - 9раз «4» - 7раз «3» - 5 раз
2.	Акробатика: Стойка на руках, переворот на две ноги, рондат, «мост» (из положения стоя)	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.5 «4» - 1.4 «3» - 1.3
4.	Стойка на руках	«5» - 8 сек. «4» - 5 сек. «3» - 2 сек.
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь Касание пола всеми точками тела Туловище почти касается пола плечами Туловище почти касается пола (10 см.)	«5» «4» «3»

7.	Уголок Ноги врозь, ноги вместе (3 сек.)	«5»- ноги прямые «4»- чуть согнуты колени «3»- ноги согнуты
----	--	---

### Девушки.

№ п/п	Нормативы	Шкала оценок
1.	Отжимания	«5» - 15 раз «4» - 12раз «3» - 10 раз
2.	Акробатика: Стойка на руках, переворот на две ноги, рондат, «мост» (из положения стоя)	«5» - 9,0-10,0 «4» - 8,0-8,95 «3» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«5» - 1.4 «4» - 1.3 «3» - 1.2
4.	Стойка на руках	«5» - 8 сек. «4» - 5 сек. «3» - 2 сек.
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (10см.) Касание опоры голенью	«5» «4» «3»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь	



	Касание пола всеми точками тела	«5»
	Туловище почти касается пола плечами	«4»
	Туловище почти касается пола (10см.)	«3»
7.	Уголок Ноги врозь, ноги вместе (3сек.)	«5»- ноги прямые «4»- чуть согнуты колени «3»- ноги согнуты

### **Теория.**

1. Рассказать какие упражнения называются динамическими, а какие статическими.
2. Назовите акробатические упражнения динамического характера.
3. Назовите акробатические упражнения статического характера.
4. Как изменить направление движения и скорость выполнения упражнений.
5. Какие упражнения ОФП вы знаете.
6. Первые признаки утомления.
7. Что такое ЧСС и как ее измерить. 8. Как оказать первую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

*Таблица №8*

### **Контрольные нормативы для третьего года обучения**

#### ***Практика***

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125

Челночный бег 30 м	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Приседания за 30 сек.	30	28	25	28	25	23
Стойка на голове силой, подъем переворотом.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.	Прямые ноги, удержание 3 сек., встать с моста.	Слегка согнутые ноги, подъем с моста.	Ноги согнуты, не удержание 3 сек.
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

### **Теория.**

Рассказать строение человека.

1. Какие группы мышц вы знаете.
2. Составить композицию и дать оценку при выполнении.
3. Части и длительность построения занятия.
4. Рассчитать калорийность суточного потребления пищи.

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

### **I-й год обучения**

#### **Техническая подготовка.**

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

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

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

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений/для всех видов акробатики/.

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

3.Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

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

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

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

в /групповые упражнения/для юношей и девушек/, пирамиды для трех человек-нижняя в полуприсяде, средняя в лицевой стойке на бедрах нижней, прогнуться, верхняя в стойке на руках на полу с поддержкой средне; нижняя и средняя в равновесии, верхняя в стойке на полу в шпагате с

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

Групповые упражнения I юношеского и III спортивного разрядов из классификационной программы в избранном виде акробатики.

## **2-ой год обучения**

### **Техническая подготовка**

Хореография (для всех видов акробатики). Упражнения у опоры. Повторение пройденного материала I-ого года обучения. Из 1-ой позиция приведение согнутой ноги колено опорной (пессе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги 45°-90° во все направления (девлоче); подъем на полупальцы из 1-ой и 21-ой позиции (релеве).

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

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

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

3. изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

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

б /Парные упражнения / женские, смешанные и мужские/.

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

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

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

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

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

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

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

Парные упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

а /Групповые упражнения для девушек.

Пирамиды: нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на руках или плечах с поддержкой одной рукой. То же, но нижняя и средняя в шпагате. Нижняя лежит на спине, ноги сонуты, средняя в стойке ногами на коленях, верхняя в стойке на руках нижней с поддержкой одной рукой. Нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу

средней, стоящей в положении моста, верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой; то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка». Нижняя в подприседе, средняя на ее бедрах спиной к ней, верхняя в стойке на бедрах средней с поддержкой одной рукой. Нижняя в выпаде, средняя в равновесии на бедре нижней с ее поддержкой одной рукой, верхняя – шпагат-затяжка одной на плече нижней с поддержкой рукой за руку средней и свободной рукой нижней – за голень.

Темповые упражнения: переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на четыре. Рондат и прыжок в сед или на спину на четыре. Темповые броски в четырех. Групповые упражнения II и I спортивного разряда и классификационной программы.

г / Групповые упражнения для юношей.

Пирамиды. Нижний 1-й средний - выпады, 2-й средний у них на бедрах, верхний и стойке на голове и руке 2-го среднего. Нижний лежит на спине, ноги подняты, 2-й средний опирается лопатками о ступни нижнего, верхний в стойке на руках в руках 1-го среднего, 2-й средний в стойке на руках в руках нижнего. Нижний в полуприседе, средний на полу перед ним, второй средний стоит на бедрах нижнего лицом к нему, прогнувшись и опираясь лопатками или шеей на руки среднего, верхней в стойке на руках в руках 2-го среднего.

Темповые упражнения. Верхний броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему. Верхний – прыжок назад в стойку к на руках с нижнего броском двумя средними. Переднее сальто в сед на четырех, броском нижнего.

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

Групповые упражнения II и I спортивного разряда из классификационной программы.

### **3-й год обучения**

#### **Техническая подготовка**

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

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений / для всех видов акробатики /. Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к качеству и способу выполнения.

3. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений в избранном виде акробатики. / для всех видов акробатики /.

Повторение и совершенствование учебного материала 2-го года обучения с повышением требований к качеству и способу выполнения.

#### 4-й год обучения

##### Техническая подготовка

1. Хореография / для всех видов акробатики /. Упражнения у опоры – повторяются пройденные упражнения , увеличивается количество движений , даются отдельные комбинации : касание носком свободной ноги подъёма опорной ноги в полуприседании и выставление ноги на носок вперёд , в сторону , назад / батман фондю /.

Прыжком равновесие на одной; прыжки махом одной толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед; то же с поворотом на 90; то же в присед. Махом одной толчком другой с приземлением на другую ногу; со сменой согнутых ног спереди; с одной ноги на другую.

Элементы танца и танцы: изучение движений в современных ритмах.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений. / Для всех видов акробатики /. Кувырок согнувшись, назад через стойку на руках, прыжок назад с поворотом, прыжок на руки согнувшись, выпрямляясь в стойке поворот, колесо боком в шпагат. Равновесие «ласточка» с высоко поднятой ногой / до шпагата /. Равновесие на локтях. Равновесие на локте. Из стойки опускание из стойки в равновесие на локтях / юноши /. Стойка силой согнувшись. Толчком на широко расставленных руках – стойк. Переворот вперёд , сальто вперёд. Сальто бком с одного двух шагов. Сальто прогнувшись. Рондат, переворот назад, темповое сальто, переворот назад, сальто назад в группировке.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки / юноши и девушки /. Сальто назад прогнувшись, сальто прогнувшись с поворотом на 180°. Соединение из 2-3 маховых сальто или сальто боком. Темповое сальто в соединении с другим сальто и переворотами назад. Рондат, три переворота назад .Рондат, переворот назад, два темповых сальто. Сальто вперёд согнувшись. Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной программы .

Женские парные упражнения. На выпаде стойка на руках без поддержки. Стойка на плечах или груди без поддержки. Стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках. Стойка толчком с плеч с прямыми ногами. Нижняя в положении «моста», верхняя в стойке на груди

кольцом. Нижняя в прямом шпагате, наклонившись вперёд, верхняя в стойке грудью на спине.

Поддержки и равновесия: поддержка под спину на одной руке. Нижняя в стойке на лопатках, верхняя – «ласточка» на ступнях; то же, но верхняя в равновесии на спине. Поддержка под бедро и голень. Равновесие «ласточка» на плече. Полушпагат на руках или шпагат на ступнях.

Темповка упражнения: полёт с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола. Поддержка под спину броском через упор на руках.

Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной программы.

Смешанные парные упражнения. Стойка рукой на согнутой руке нижнего; то же, но верхняя в «узкоручке». Стойка толчком в прямые руки нижнего. Стойка на руке и голове в лицевом хвате. Стойка толчком с ноги сзади. Стойка с плеч на прямой руке согнувшись. Лечь или встать со стойкой. Стойка рукой на колене, преплечье.

Равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой. Наклон назад до горизонтали на прямых руках. Поддержка под бедро без опоры. Поддержка под бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата одной рукой или двумя. Поддержка на одной руке боком. Вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку.

Темповые упражнения. Полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку». Полёт в «ласточку»; из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего: из стойки на руках; из поддержки под спину; из поддержки на предплечьях, через упор на руках в простом хвате. Броском под спину 3/4 сальто на прямые руки. Обязательные упражнения из классификационной программы кандидатов в мастера спорта.

Мужские парные упражнения. Стойка руками на голове нижнего. Узкоручка на прямой руке нижнего. Стойка силой, прямые ноги /руки/, согнутые руки /ноги / в прямых руках стоящего нижнего. Из стойки опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину. Опускание в стойку на широко разведённых руках и обратное движение. Подъём силой в упорь сзади. Сход флагом. Сесть или встать со стойкой на голове / узкоручка/. Стойка из вися / каприоль / или выход в стойку из стойки на голове и руках.

Темповые упражнения. Поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего. Стойка толчком с перемахом ноги врозь. Сальто на плечи броском под спину. Броском стойка на руках с поворотом верхнего; то же с поворотом нижнего. Соскок сальто прогнувшись, согнувшись.

Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной программы.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижняя и средняя в выпаде, верхняя в стойке руками на коленях партнёрш без поддержки. То же, но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние - сесть в шпагат. Нижняя в выпаде, средняя в



стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой за плечо ниже, верхняя в стойке рукой на колене нижней с её поддержкой одной рукой. Нижняя в полупреседе, средняя на бедрах нижней, верхняя – равновесие «ласточка» на прямой руке нижней, держась руками за руки средней. Верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней.

Темповые упражнения. С четырёх броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партераш. Прыжок в сед или на спину на четыре после переворота назад или сальто. Рондат, сальто назад в группировке подбрасыванием нижней и средней. Прыжок в «ласточку» на четыре, в темпе поворот.

Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной программы.

Мужские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижний и 1-й средний – выпады, 2 – й средний – на бедрах, верхний – стойка в прямых руках 2 – го среднего. То же, но верхний в стойке на руке и голове 2 – го среднего. Полуколонна на бедрах со стойкой на прямых руках; то же со стойкой на голове и руке 2-го среднего. Нижний в полупреседе, средний на бедрах нижнего, 2-й средний и верхний – стойки на руках нижнего и среднего; то же но стойки на голове и руке партнёра, / Пирамида выполняется в лицевой стойке с поясом /.

Темповые упражнения. Броском средних сальто назад в плечи к нижнему. С плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним. Из стойки на руках полупереворот вперёд на четыре к средним. Броском нижнего сальто назад с продвижением вперёд на четыре к средним; то же, но полупереворот с поворотом кругом. 2-й средний на четырёх у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний – курбет на четыре, 2-й средний – соскок. Броском средних верхний – полёт с поворотом в стойку на руках в руки к нижнему. Одновременные соскоки с плеч или рук: сальто прогнувшись, сальто в группировке назад с продвижением вперёд.

Обязательные упражнения кандидатов в мастера спорта из классификационной программы.

## **ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **1-й год обучения**

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография (для всех видов акробатики). Сочетание движений руками о движениями ногами, туловищем и танцевальными шагами. Взмахи руками вперед и в стороны в сочетании с прыжками, выпадами и пр. последовательная «волна» руками. Из положения руки вперед-вверх «волна» руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади. Из 5-й позиции присед

на одной ноге, другая вперед или в сторону (пистолет) встать и перевести ногу назад в равновесие на носке. Круглый полуприсед после прыжка прогнувшись толчком двумя ногами. Из круглого полуприседа на месте, с шагом или в вальсовом шаге «волна» вперед. Прыжок махом ногой вперед и назад. Широкий прыжок со сменой ног. Прыжок кольцом с двух ног. Перекидной прыжок в равновесие.

Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. С переменного шага прыжок касаясь в кольцо. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие. Одноименный и разноименный повороты на 360°. Поворот на 360° в равновесие. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями.

Использование пройденного материала при составлении музыкальных композиции в парно-групповых упражнениях.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Совершенствование навыков в выполнении переворота вперед со сменой ног: переворот колесом вперед; переворот вперед двух ног; переворот назад в различные положения; сальто вперед и назад в группировке и прогнувшись. Рондат, переворот назад. Рондат, сальто. Рондат, переворот назад, сальто. Переворот вперед, сальто вперед. Перекат вперед прогнувшись в стойку на руках. Горизонтальное равновесие на локте; сальто боком, «твист».

Использование пройденного учебного материала для составления произвольных упражнений.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (юноши и девушки). Темповое сальто в соединении о переворота и назад и сальто назад прогнувшись. Сальто назад с поворотом на 360°. Сальто назад с поворотом на 180° в переход на другое сальто. Сальто назад с поворотом на 360° и темпе сальто прогнувшись. Сальто назад с поворотом на 540°.

Обязательные и произвольные упражнения программы кандидатов в мастера спорта.

Женские парные упражнения. Стойка шпагатом или кольцом одной на согнутых руках нижней. Нижняя в шпагате, верхняя в стойке на согнутых руках нижней. Нижняя – сесть в шпагат с поддержкой под спину одной рукой. Нижняя в стойке на лопатках, верхняя в стойке на согнутых руках нижней. Прыжок в поддержку под бедра через упор руках броском. Поддержка под спину после прыжка с рондата или переворота назад. Соскок из поддержки под бедра ноги врозь.

Смешанные парные упражнения. Лицевая стойка прогнувшись. Стойка толчком квна прямые согнувшись. Толчком под бедро стойка прогнувшись с поворотом. Стойка на согнутых руках выкрутом. Сесть в шпагат со стойкой на руках. Курбет из стойки. лицевая стойка броском. из стойки ногами в согнутых руках курбет в стойку на руках. Из «ласточки»

двойной лирует на предплечья. Броском под спину сальто в «ласточку». Из стойки ногами пирует в «ластоку». Сальто на руки броском под спину. Курбет в одну руку. Сальто вперед с поворотом в соскок.

Мужские парные упражнения. Стойка силой с прямыми руками и ногами. Из стойки на руках нижнего опуститься в угол. Горизонтальный вис спереди с опорой лопатками о бедра нижнего. Переворот назад в вис и свеча. Горизонтальный упор на локте на голове нижнего. Курбеты с поворотом. Из стойки на руках в руке нижнего курбет в стойку ногами на согнутые руки нижнего. Соскок сальто назад прогнувшись с продвижением вперед.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Верхняя в положении моста на согнутых руках нижней и средней (одна нога или рука поднята) нижние садятся в шпагат. Нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке на согнутых руках одной или двумя в стойке на прямых руках. Нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя в поддержке под бедра и голень на руках средней.

Темповые упражнения. Рондат, полет с поворотом в поддержку на предплечья, в темпе маховое сальто. Переднее или заднее сальто в сед или  $\frac{3}{4}$  сальто на предплечья броском двумя или с четырех. С четырех  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись на предплечья.

Мужские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижний лежит с поднятыми ногами, 1-й средний на ступнях нижнего, верхний в стойке на руке и голове 1-го среднего, 2-й средний – горизонтальный вис в ногах нижнего. Полуколонна на бедрах, верхний в стойке на голове и руке 2-го среднего.

Темповые упражнения. Курбет на плечи из стойки на полуколонне. Сальто назад на плечи четырех или броска. Сальто прогнувшись с четырех в четыре. С броска сальто назад с продвижением вперед в руки нижнего. Сальто с плеч на плечи партнера.

Пройденный учебный материал рекомендуется для составления произвольных упражнений и музыкальных композиций.

## **2-й год обучения**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография /для всех видов акробатики. Стоя лицом к опоре боковая «волна» в сторону; то же с шагом в сторону; то же с остановкой на носке одной ноги, другая в сторону. Из круглого полуприседа на носках целостных взмах вперед в стойку на носках, в выпед, в равновесие на носках, в выпед, в равновесие на носке. То же, но из исходного положения сидя на пятке, другая нога прямая впереди. Прыжок кольцом двумя. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Подбивной прыжок в кольцо с толчка двумя ногами. Одноименный поворот на  $720^\circ$  с различными положениями ног. Разноименный поворот на  $360^\circ$  в стойку на одной, сгибая другую вперед.

Соетание подбивного прыжка с основным шагом мазурки (мужским и женским).

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Отработка и совершенствование ранее изученных акробатических элементов и соединений. Из упора лежа согнувшись с поворотом в упор лежа, полупереворот назад на шею и плечи, из упора лежа согнувшись полупереворот вперед прогнувшись. Полупереворот назад в стойку на голове и руках. Стойка силой прогнувшись через согнутые руки. Из стойки на руках опускание на грудь и перекат в стойку на коленях. Сальто назад прогнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом. Стойка на руках в шпагате. Сальто: темповое, затяжное.

Использование изученных элементов и связок при составлении произвольных упражнений.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (юноши и девушки). Рондат, твист. Рондат, 3-4 темповых. Создинение темпового сальто и сальто прогнувшись. Сальто назад с поворотом на  $360^\circ$  и в темпе сальто назад с поворотом на  $360^\circ$ . Двойное сальто. Сальто назад с поворотом на  $540^\circ$  в переход. Составление и отработка произвольных упражнений программы мастеров спорта.

Женские парные упражнения. Стойка на прямых руках лежащей нижней; то же, но верхняя в стойке кольцом одной или двумя. Нижняя в шпагате с наклоном вперед, опираясь руками о пол, верхняя в стойке на ее плечах. Нижняя сесть в шпагат с поддержкой под бедро и голень. Стойка на одной руке на выпаде нижней. Поддержка под бедро и голень с доведением ноги до шпагата одной рукой. Боковое равновесие на руке с опорой оплечо. Прыжок в «рыбку» с пируэтом; с пола, из «ласточки», после рондата или переворота назад. Сальто с бедер. Сальто назад в группировке броском под спину и с рондата или переворота назад.

Смешанные парные упражнения. Стойка на руках в прямой руке нижнего. Стойка на согнутых руках нижнего, прогнувшись до горизонтального положения. Равновесие «касточка» в прямой руке нижнего. Курбет из стойки на прямые. Курбет из стойки на руках с поворотом. Из стойки на руках полупереворот вперед в стойку ногами в согнутые руки нижнего. Соскок сальто с пируэтом.

Мужские парные упражнения. Стойка силой прогнувшись из упора на лотке. Из угла на прямой руке нижнего силой через согнутые руки стойка на руках. Со стойкой на голове нижнего сесть или встать. Горизонтальный упор на локте на голову нижнего, нижний – сесть или встать. Со стойкой на прямых сесть в шпагат. Из стойки на руках полупереворот вперед в стойку

ногами в согнутые руки нижнего. Сальто на руки броском под спину. Броском сальто в руки нижнего. Сосокок сальто с поворотом на 360°.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижняя и средняя боком друг к другу в шпагате, верхняя в стойке на согнутых руках кольцом одной, двумя или на прямых руках. Нижняя в выпаде, средняя в стойке кольцом одной на ее бедре с поддержкой, верхняя – равновесие на плече с доведением ноги до шпагата с захватом одной рукой.

Темповые упражнения. Из «ласточки» на руках средней в полуколонне выпрыжка в полет на предплечья, в темпе маховое сальто. Рондат,  $\frac{3}{4}$  прогнувшись на предплечья или четыре. Броском двумя или с четырех  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись с поворотом на 180°.

Мужские групповые упражнения.

Пирамиды. Мосты втроем со стойкой на руках. 1-го средний на ступнях нижнего, верхний – стойка на голове и руки 1-го среднего, 2-й средний – горизонтальный вис в ногах лежащего нижнего.

Темповые упражнения. Броском средних полупереворот назад в стойку на руках нижнего. Из стойки на руках полупереворота вперед с поворотом на 180° в четыре. Сальто назад прогнувшись на плечи с четырех или броска. Сальто с пируэтом с четырех в четыре. Выпрыжка из колонны на четырех: верхний сальто прогнувшись в четыре, 2-й средний – соскок.

Использовать пройденный материал для составления произвольных упражнений.

### **3-й год обучения**

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография. (Для всех видов акробатики). Стоя на одной, другая нога согнута в сторону (носок у колена), выпрямление ноги вперед, в сторону, назад на 90°; полуприседания на опорной ноге. То же, поднимаясь на носок опорной ноги, стоя на правой, левая сзади на носке, спружинив на правой, левую полусогнутую или прямую выставить вперед. Стоя боком в опоре, взмах ногой вперед и поворот на 180° в равновесие на носке; то же без опоры; то же, но спружинив, поворот на 360° на носке. Стоя на одной, другая вперед, на носке наклон назад, касаюсь руками пола; то же поднимая ногу и поднимаясь на носок махом вперед. Стоя лицом к опоре, поднимание ноги назад, касаясь носком головы; то же поднимаясь на носок; то же без опоры; то же лежа на полу. В положении шпагат, поднимая и сгибая ногу, взять ее рукой. Прыжки с двойной сменой ног и сменой ног в кольцо. Широкий прыжок кольцом. Перекидной прыжок с поворотом на 360°. Перекидной прыжок в шпагат. Боковые широкие прыжки. Махом согнутой ноги вперед прыжок с поворотом на 360° в равновесие.

Использование изученных хореографических элементов и элементов танца при составлении музыкальных композиций.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений. (Для всех видов акробатики). Прыжок прогнувшись (лет) и кувырок вперед. Кувырок вперед согнувшись со стойки на руках и встать на прямые ноги. Кувырок назад в стойку на руках с перекатом через грудь и живот встать в стойку на коленях. Перекидка назад в стойку на руках. Стойка на руках с прогибанием до горизонтали. Горизонтальное равновесие на прямых руках. Сальто с пируэтом. Колпинское сальто.

Использование пройденного материала в музыкальных композициях для парных и групповых видов акробатики.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (мужские и женские). Рондат, твист, переворот вперед с поворотом, переворот назад. Сальто назад с поворотом на  $720^\circ$  и  $900^\circ$ . Двойное сальто согнувшись. Двойное сальто с пируэтом. Двойное сальто в переход. Обязательная и произвольная программа мастеров спорта.

Женские парные упражнения. Стойка на согнутых руках кольцом двумя. Стойка на плечах с прогибанием до горизонтали с поддержкой. Стойка силой согнувшись с плеч. Нижняя-сесть в шпагат с поддержкой под бедро и голень с доведением ноги до шпагата одной рукой. Боковое равновесие на одной руке. Рондат, прыжок с перуэтом на предплесья. Сальто прогнувшись броском под спину с рондата или переворота назад.

Смешанные парные упражнения. Стойка рукой на лбу. Равновесие с доведением ноги до шпагата одной рукой в прямой руке нижнего. Из стойки на руках в одной руке нижнего курбет в одну руку. Сальто с перуэтом на предплечья. Соскок сальто с поворотом на  $720^\circ$ .

Мужские парные упражнения. Стойка силой прогнувшись через согнутые руки. Стойка рукой на прямой руке нижнего. Горизонтальный упор на локте на прямой руке нижнего. Сальто с рук в руки, с плеч в плечи и с рук в плечи. Соскок назад с перуэтом с продвижением вперед.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя в стойке на руках в согнутых руках средней. Нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя в поддержке под спину на одной руке средней; то же, но верхняя в поддержке под спину на одной руке средней; то же но верхняя в поддержке под бедро и ступню с захватом рукой за голень и доведением ноги до шпагата.

Темповые упражнения. Рондат,  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись на предплечья или в четыре и в темпе маховое сальто. Броском двумя или с четырех  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$ .

Мужские групповые упражнения.

Пирамиды. Нижний в полуприседе, 1-й средний на его бедрах, 2-й средний на плечах 1-го среднего, верхний в стойке на руках с опорой на голову и руку 2-го среднего; то же, но верхний в стойке на руках в прямых руках 2-го среднего.

Темповые упражнения. Из стойки на руках полупереворот вперед с поворотом на 360 ° в четыре. Сальто с пируэтом на плечи с четырех или броска. Выпрыжка из колонны на четырех: верхний-сальто пируэтом на четыре, 2-й средний- соскок.

Использование пройденного учебного материала для составления произвольных упражнений.

## **ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **1-й год обучения**

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Хореография (Для всех видов акробатики). Совершенствование техники быстрого, пружинного, переменного и высокого шага. Ходьба на носках, быстрым шагом в сочетании с круговыми волнообразными движениями рук. Легкий бег вперед и назад с движениями рук; то же в сочетании с поворотами. Сочетание шагов вальса вперед и назад, в сторону, с поворотом кругом с различными движениями рук. Чередование вальсового шага и бега. Шаг мазурки(женский и мужской), «клюк»; то же промежуточными шагами, соединение подбивных прыжков. Перекидной прыжок с разведением ног до шпагата. Прыжок со сменой ног впереди с поворотом кругом в равновесие.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед после переворота назад прогнувшись. Перекидка назад с поворотом на 180 ° в момент прохождения стойки на руках. Переворот назад с перекатом через грудь на колени в темпе прыжком упор сзади. Переход из переднего равновесия в заднее и перекидка назад в различные позы. Перекидной прыжок с поворотом и наклоном вперед до касания пола руками с последующим поворотом в шпагат. Из равновесия на прямых руках стойка на руках силой через согнутые руки. Рондат, сальто назад в шпагат.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (мужские и женские). Отработка и совершенствование ранее изученных элементов и соединений. Двойное сальто прогнувшись. Двойное сальто с пируэтом в переход. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных упражнений.

Женские парные упражнения. Отработка и совершенствование ранее изученных элементов и соединений. Стойка рукой на плече нижней с ее поддержкой под плечо опорной руки одной рукой. Стойка на руках в прямых руках нижней. Из стойки на прямых руках опуститься в угол или угол вне. Равновесие на плече с доведением ноги до шпагата, нижняя-сесть в шпагат с поддержкой верхней одной рукой. Из стойки на руках переброска в стойку на грудь или плечи. Сальто сгиб-разгиб броском под спину с рондата или переворота назад. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных композиций.

Смешанные парные упражнения. Из стойки рукой на лбу переход в стойку на согнутые руки нижнего с поворотом на 180°. «Узкоручка» на прямой руке нижнего. Сесть в шпагат стойкой на прямых руках. С фуса выход в равновесие «ласточка» на прямой руке нижнего. Мост-затяжка на прямых руках. Сальто сгиб-разгиб с поворотом на предплечья. Твист согнувшись в соскок. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных композиций. Совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Мужские парные упражнения. Отработка и совершенствование ранее изученных элементов и соединений. Со стойкой рукой на голове сесть и встать. Из угла на прямой руке нижнего силой стойка руками на руке. Горизонтальный упор на локте в прямой руке нижнего, нижний сесть или встать. Сальто с броска на плечи с поворотом нижнего. Соскоки: лет с пируэтом, полтора сальто в группировке, двойной пируэт. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных композиций.

Женские групповые упражнения. Отработка и совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Пирамиды. Нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя-стойка кольцом одной или двумя в согнутых руках средней. Верхняя-мост на прямых руках нижней и средней-сесть в шпагат.

Темповые упражнения. Сальто назад в группировке с четырех в четыре. Сальто вперед согнувшись в поддержку под спину на предплечья или в сед на четыре, в темпе сальто. С четырех соскок сальто с пируэтом. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных композиций.

Мужские групповые упражнения. Отработка и совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Пирамиды. 1-й средний на плечах у нижнего, 2-й средний-горизонтальный вис опорой плечами с ноги 1-го среднего, верхний в стойке на руках на предплечьях 1-го среднего.

Темповые упражнения. Полет в стойку на полуколонну. С четырех или броска полупереворот назад с поворотом на 360° в стойку на руки нижнего. Отработка обязательной и произвольной программы мастеров спорта. Составление финальных композиций.



## 2-й год обучения

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Хореография. (для всех видов акробатики). Махи вперед, в сторону, назад в сочетании с подъемом на носок и полуприседами в 1, 2 и 5 позициях. Круговые движения по полу, скользя носком по полу и в 5 позиции в различном темпе, начиная вперед и назад. То же в сочетании с полуприседом. Повороты на  $360^\circ$  скрестным шагом с наклоном туловища назад. Серия скрестных поворотов. Одноименные и разноименные повороты на  $360^\circ$ ,  $540^\circ$  и  $720^\circ$  с различными положениями свободной ноги. Поворот на  $720^\circ$  с изменениями положения ноги: в первой половине поворота свободную ногу вперед, во второй – согнуть, носок у колена опорной ноги. Поворот на  $720^\circ$  в равновесие. Прыжки: шагом с двойной сменой ног близкий к шпагату; со сменой ног впереди с поворотом кругом в кольцо; перекидной или шагом в кольцо; кольцом двумя.

2. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений (для всех видов акробатики). Прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед после сальто назад прогнувшись. Перекидка назад с поворотом на  $360^\circ$  в момент прохождения стойки на руках. Переворот назад на спину и подъем дугой в сед ноги врозь. Из шпагата перемах правой вперед и перекат назад на спину с поворотом на лопатках с последовательными крагами ног влево в упор лежа прогнувшись. Прыжок назад с поворотом кругом в стойку на руках и курбет в шпагат. Стойка на одной руке ноги врозь. Рондат, сальто с пируэтом в шпагат.

3. Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики.

Акробатические прыжки (Мужские и женские). Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов и соединений. Двойное сальто прогнувшись в переход. Двойное сальто с двойным пируэтом. Дальнейшее совершенствование обязательной, произвольной и финальной программ мастеров спорта.

Женские парные упражнения. Стойка кольцом двумя на прямых руках нижней. Стойка кольцом одной или двумя на прямых руках нижней. Стойка на одной руке в согнутой руке нижней. Силой согнувшись стойка на руках. Верхняя- шпагат на прямых руках нижней, нижняя-сесть в шпагат. Из стойки на руках переброска в стойку на груди или плечах и обратно. Двойное сальто броском под спину с рондата или переворота назад. Дальнейшее совершенствование обязательной, произвольной и финальной программ мастеров спорта.

Смешанные парные упражнения. Узкоручка в шпагате на прямой руке во лбу сесть или встать. Равновесие с наклоном назад в прямой руке нижнего. Мост затяжка на прямых руках, нижний-сесть в шпагат. Из стойки

курбет в поддержку под спину. Двойное сальто в соскок. Дальнейшее совершенствование обязательной, произвольной и финальной программ мастеров спорта.

Мужские парные упражнения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Из положения лежа с опорой головой о живот нижнего, стойка прогнувшись силой через согнутые руки на прямые руки нижнего. Со стойкой рукой на голове нижний-сесть, поворот на 360 ° в седе и встать. С рук сальто с перуэтом в плечи нижнего.

Соскоки: полтора сальто согнувшись. С рук или плеч двойное сальто. Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Женские групповые упражнения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Нижняя в полуприседе, средняя – мост - складка на бедрах нижней, верхняя в стойке кольцом одной или двумя на предплечьях нижней. Нижняя в полуприседе, средняя на бедрах нижней, верхняя - шпагат на руках средней.

Темповые упражнения. Рондат, сальто назад с пируэтом на предплечья или вчетыре. С четырех соскок сальто с поворотом на 720 °. С четырех двойное сальто в соскок. Дальнейшее совершенствование обязательной, произвольной и финальной программ мастеров спорта.

Мужские групповые упражнения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных элементов и соединений.

Пирамиды. Колонна на плечах без стойки. Полуколонна на плечах со стойкой на голове и руке.

Темповые упражнения. 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках у 2-го среднего; выпрыжка; верхний-полтора сальто в четыре, 2-й средний-соскок. С четырех двойное сальто в плечи нижнего. Дальнейшее совершенствование обязательной, произвольной и финальной программ мастеров спорта.

### **Воспитательная работа**

Спорт – такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания юного спортсмена.

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

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Тренер – преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала обучающихся за выполнение акробатических упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренеру надо научиться разбираться в душевных переживаниях своих обучающихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять похвалой.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один поступок обучающего. Осуждение поступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается ещё и в том, что, наказывая одного, мы предупреждаем от совершения подобных ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым, и очень важно, чтобы так же думал весь коллектив, вся группа. Тренер – преподаватель должен уметь вовремя отменить наказание, если виновный искренне признаёт свою вину и даст твёрдое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера – преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Тренер- преподаватель должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен воспитывать в юных спортсменах:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям спортом;
- уважение к старшим, доброжелательное отношение к коллективу;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

#### Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение тренировочных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности спортсмена;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в спортивном зале на тренировке и во время соревнований.

Но главное в процессе воспитания - это личность педагога, его доброе отношение к детям, добросовестность в труде.

### **Психологическая подготовка**

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

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

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **Медико – биологический контроль**

Акробатика – вид спорта со сложной координацией движений, где результаты оцениваются по качеству выполнения в сложных и необычных условиях упражнений.

Спортсмены, подразделяются на нижних, средних и верхних. Нижние и средние, как правило, более высокого роста и большего чем верхние, веса, обладают большей мышечной массой, высоким уровнем развития силы, хорошо развиты чувства баланса. Верхние – меньшего роста и веса, обладают высоким уровнем развития силы рук и плечевого пояса, развитым чувством ориентировки в пространстве при выполнении разнообразных статических и динамических упражнений.

Многие акробатические упражнения, как динамические, так и статические, выполняются при задержке дыхания и натуживания. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, а

кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнений и эмоционального состояния спортсмена.

Энергетические затраты за тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, колеблются у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин – от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14, жиры -30, углеводы -56%.

Медико – биологический контроль осуществляется тренером – преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности спортсмена;
- определение оптимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского контроля обучающихся;

Рекомендации по режиму дня;

- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно – гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно – биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается объём тренировочных нагрузок, в связи, с чем увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восстанавливаются в процессе восстановления.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно - биологические средства, такие как:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и прочие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и сауна.

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

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

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учёт и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основным средством воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

**В период разработки представленных материалов программы использованы рекомендации ведущих специалистов спортивных школ по спортивной акробатике России, Украины, Белоруссии, методические разработки научных работников Молдавского Института физической культуры, Санкт-Петербургского института физической культуры им. Лесгафта и Киевского института физической культуры.**

*Приложение 7*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Формы и режим занятий
3. Организационно-методические указания
4. Наполняемость учебных групп и режим работы ДЮСШ
5. Планирование тренировочного процесса
6. Ожидаемые результаты реализации программы
7. Нормативы по видам спортивной подготовки

8. Группы начальной подготовки. Методические указания
9. Первый год обучения. Общая физическая подготовка (ОФП)
10. Специально физическая подготовка (СФП)
11. Техническая подготовка
12. Второй год обучения. Общая физическая подготовка (ОФП)
13. Специально физическая подготовка (СФП)
14. Техническая подготовка
15. Воспитательная работа
16. Психологическая подготовка
17. Медико – биологический контроль
18. Список литературы
19. Приложения

**Результатом реализации Программы является:**

На этапе начальной подготовки:

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