

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3

Принято на педагогическом совете
СДЮСШОР № 3

от 01.02.2016г.

«Утверждаю»

Директор БУОО ДО СДЮСШОР № 3

Приказ № 7

От 01.02. 2016г.

 А.Н.Мирошкин

(МП, Подпись)



Рабочая программа Гоголевской Л.В., Александровой Я.А.,
тренеров-преподавателей разработана к дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе спортивной подготовки
по виду спорта: спортивная акробатика
(разработана группой авторов: Гоголевская Л.В., Александрова Я.А., Мирошкин А.Н.,
Ямбулатова Е.А.)

Форма реализации программы: очная

возраст: 7-16 лет
срок реализации: 3 года
Ф.И.О. тренеров-преподавателей Программы:
Гоголевская Л.В., Александрова Я.А.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-5
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6-10
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....	11-35
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	36-45
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике составлена:

- на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Акробат», автор Калегина Ю.В.; «Зажги свою звезду», группа авторов: Мирошкин А.Н., Гоголевская Л.В., Ямбулатова Е.А.;
- в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации:
- от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в обл. физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30530);
- от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30531);
- от 27.12.2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 марта 2014 г. №31522);
- от 30 декабря 2014 г. N 1105 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика». (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2015 г. N 35911) Зарегистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у детей положительного отношения к своему здоровью, формированию здорового образа жизни, культуры выполнения физических упражнений, знания о спортивной акробатике и др.

Цель программы - всестороннее физическое развитие детей и подростков (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Направленность данной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

I. Образовательные задачи.

1. Освоение сложно - координированных элементов, сочетание их с музыкой.
2. Развитие художественного вкуса, творческих навыков.
3. Развитие музыкально-ритмических способностей.
4. Обучение основам классического танца, пластике, эстрадного и характерного танца.
5. Освоение акробатических элементов.

II. Воспитательные задачи.

1. Привить устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

2. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.)

3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

III. Оздоровительные задачи.

1. Сохранение и укрепление здоровья.

2. Формирование правильной осанки.

IV. Развивающие.

1. Развитие инициативы и самостоятельности детей.

2. Развитие творческих способностей детей (акробатических, танцевальных, музыкальных)

3. Развитие дисциплинированности и ответственности.

4. Развитие гармоничного тела и духа.

5. Развитие эстетических качеств.

6. Воспитание патриотизма, сострадания через благотворительные концерты, марши мира.

V. Информационные.

1. Расширение кругозора, знаний в области спорта, хореографии, музыки.

2. Расширение кругозора, знаний в области истории и культуры (посещение исторических мест, музеев тех краев и городов, в которых проходят соревнования)

VI. Коммуникативные.

1. Формирование коммуникативной культуры.

2. Воспитание дружелюбия, взаимоуважения, взаимопомощи в коллективе (группе, отделении, спортивной школе).

3. Участие в совместной деятельности (соревнованиях, фестивалях, конкурсах, общешкольных мероприятиях).

При разработке Программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

Среди различных видов физической культуры и спорта, акробатика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Акробатические упражнения необычны и зрелищны, а диапазон их сложности чрезвычайно велик: простейшие доступным детям с 5-7 летнего возраста, а для освоения сложных не хватает подчас всего периода спортивной деятельности. Такое разнообразие упражнений гарантирует высокую заинтересованность занимающихся. Кроме того, обучение кувыркам, перекатам, переворотам имеет немаловажное значение в борьбе с травматизмом в тех видах спорта, где возможны случайные или необходимые падения.

Предлагаемые для занятия индивидуальные, парные и групповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия

упражнений на различные группы мышц, по выполнению сложности подходят для учащихся 6-13 лет. Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

Эмоциональность и разнообразие средств акробатической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор _____ А.Н. МИРОШКИН
 _____ августа 20 ____ года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель для отделений
 художественной и спортивной гимнастики, спортивной акробатики по программам спортивной подготовки

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование		Высшее спортивное мастерство
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4	5	1	2	1-3
1.	Теоретическая подготовка: 5%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;										
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;										
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;										
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила										
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;-										

	гигиенические знания, умения и навыки;										
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания;										
	Психологическая подготовка										
	основы музыкальной грамоты, хореография										
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.										
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной помощи, самостраховка										
2	Общая физическая и специальная подготовка 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	- освоение комплексов физических упражнений;										
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;										
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической										

	работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию										
3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 45%	140	212	280	328	373	423	468	563	607	747
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;										
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;										
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;										
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;										
	- повышение уровня функциональной подготовленности;										
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;										
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.										
4.	- хореография и акробатика. 25%	77	118	156	182	207	235	260	313	337	415
	- знание профессиональной										

	<p>терминологии;</p> <p>- умение определять средства музыкальной выразительности;</p> <p>- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;</p> <p>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;</p> <p>- навыки сохранения собственной физической формы;</p> <p><u>-навыки публичных выступлений</u></p>										
5.	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	10	10	10	10
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
7	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40

8	Медико-биологические обследования, психолого- педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	16	14	20	29
9	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Организация тренировочной работы.

Тренировочная работа строится на основе данной программы и проводится круглогодично.

При комплектовании учебных групп особое внимание уделяется поиску и отбору способных детей и подростков, для чего тренер использует такие формы, как посещение уроков физической культуры в школах и других учебных заведениях, спортивных соревнований; проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Для зачисления в школу учащиеся сдают приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Поступающие в тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства и сдают контрольные испытания.

Основными формами тренировочной работы - групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Нормативная часть программы.

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей на отделение акробатики, требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения спортивной акробатики; В данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Методическая часть содержит организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП для представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств. Программный материал по технической подготовке включает в себя:

1. хореографическую подготовку,
2. индивидуальную акробатическую подготовку,
3. парно-групповую акробатическую подготовку

и носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по спортивной

акробатике по разрядам и видам.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль. Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	34 - 37	34 - 37	26 - 27	15 - 23	15 - 12	10 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	32 - 35	32 - 35	29 - 30	28 - 29	20 - 25	16 - 20
Техническая подготовка (%)	25 - 30	25 - 30	37 - 40	43 - 49	54 - 57	57 - 64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 3	3 - 4	4 - 5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 5	5 - 8	5 - 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Комплектование групп.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся).

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Минимальный возраст занимающихся 6 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5	5
Основные	-	1	1	1	3	3
Главные	-	1	1	1	3	3

Задачи, решаемые на разных этапах подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

1. Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортивной акробатикой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа 2-3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатических упражнений, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Учебный материал для практических и теоретических занятий распределен с учетом возрастных особенностей детей. Для групп начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения программный материал по специальной физической подготовке (СФП) представлен в форме отдельных блоков, объединённых по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям акробатикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- Обучение основам техники акробатических упражнений и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочные группы (ТГ) на этапе спортивной специализации формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивной акробатике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- Развитие физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- Выполнение нормативов I разряда и овладение техникой акробатических упражнений в объеме программы кандидатов в мастера спорта России.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи подготовки:

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств;
- Достижение технико-тактического совершенства;

- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания судьи по спорту;
- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Динамика спортивно-технических показателей;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

Методические рекомендации для разных этапов подготовки по виду спорта спортивная акробатика.

Этап начальной подготовки.

В группы начальной подготовки 1 года принимаются все желающие заниматься спортивной акробатикой по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

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

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

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

Первый год подготовки

1. ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров
- подвижные игры «День и ночь», «Ловишки», «Хвостики».

2. СФП

- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
- упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления)

3. Техническая подготовка.

1). Хореография.

2). Акробатические упражнения:

- группировка стоя, лежа, сидя;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге (ласточка).

3). Соединения:

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

Второй год подготовки

1. ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега
- подвижные игры «Хвостики», «Белые медведи», «Третий лишний», «Утки и охотники», «Пионербол».

2. СФП

- повторение программы 1 года обучения,
- упражнения для развития ловкости, координации (ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке – разновидности прыжков, поворотов; прыжки через скакалку.
- упражнения для развития гибкости, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя).

- упражнения для развития силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднятие ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов).

3. Техническая подготовка.

1). Хореография.

2). Акробатические упражнения:

- повторить программу 1-го года подготовки;
- прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;
- стойка на голове и руках;
- переворот в сторону (колесо).

3). Соединения:

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

Тренировочный этап (этап начальной специализации)

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

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

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

товарищам.

Основные задачи тренировочного этапа:

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

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

Первый год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне - ходьба, прыжки, повороты, равновесия);

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки),

- подвижные игры, с элементами спортивных игр.

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги.

3. Техническая подготовка.

1). Хореография.

2). Акробатические упражнения:

- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук;

- из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;

- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;

- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;

- стойка на руках и кувырок вперед.

3). Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

3. Изучение и совершенствование упражнений 2 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Второй год подготовки (Практические занятия)

1.ОФП

- ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте;
- упражнения в равновесии на гимнастических скамейках и (низком) бревне,
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.
- «стоечная» подготовка: - разновидности стоек на руках, спичаги из различных положений, повороты в стойке на руках на 180, 360.

3. Техническая подготовка

1). Хореография.

2). Акробатические упражнения:

- из седа кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов.
- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

3). Изучение и совершенствование упражнений 1 юношеского разряда действующей классификационной программы.

Третий год подготовки (Практические занятия)

1.ОФП.

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;

- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.
- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов,
- упражнения с отягощением;
- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», мини-футбол по упрощенным правилам.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)
- упражнения на гибкость (варианты переворотов, шпагатов, равновесий)

3. Техническая подготовка.

1). Хореография.

2). Акробатические упражнения:

- кувырок вперед с разбега прогнувшись;
- прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;
- перекидка вперед со сменой ног;
- боковое равновесие;
- поворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекат прогнувшись через грудь и живот в упор лежа;
- перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания.
- колесо влево и вправо;
- рондат, два переворота назад прогнувшись;
- рондат, сальто назад.

3). Изучение и совершенствование упражнений 3 разряда действующей квалификационной программы

Четвертый - пятый год подготовки (Практические занятия)

1.ОФП

- ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса - сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку;
- легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с

места и разбега, запрыгивания на возвышения.

- спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками, «Пионербол», «Лапта», волейбол и мини футбол по упрощенным правилам.

- упражнения на гибкость: шпагаты с возвышения, мостики, разновидности переворотов, равновесий.

2. СФП

- упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720;

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре);

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах;

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

3.Техническая подготовка.

1). Хореография.

2). Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений 2 и 1 спортивных разрядов действующей классификационной программы.

3). Изучение упражнений кандидатов в мастера спорта. Составление и совершенствование произвольной программы для разряда кандидатов в мастера спорта.

Этапы спортивного совершенствования.

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

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Программный материал (Практические занятия)

1.ОФП

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

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с

- увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
 - Плавание без учета времени
 - Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

2.СФП

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

3. Техническая подготовка.

1). Хореография

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

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является:

1. 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.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта: спортивная акробатика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта акробатика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

6. Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта: спортивная акробатика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта: спортивная акробатика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта: спортивная акробатика.

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта: спортивная акробатика учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Формы и методы занятий:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта спортивная акробатика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная акробатика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить

соблюдение требований к условиям реализации программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.

1. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ).

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

На каждом этапе хореографическая подготовка решает определенные задачи:

- Этап **предварительной** подготовки (группы начальной подготовки 1-2-го годов) - укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.
- Этап **начальной спортивной специализации** (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов) - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.
- Этап **углубленной тренировки** (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов) - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения хореографических упражнений, повышение уровня функциональной подготовленности.
- Этапы **спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке

акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить

свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

4. МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

На учебно-тренировочных занятиях, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся с музыкальным сопровождением, происходит психофизический тренинг ребенка. На стержень эмоционально - дыхательного тренинга нанизывается программа физического и интеллектуального развития ребенка. Красиво звучащая музыка привлекает детей, а игровые моменты в сочетании с музыкой и акробатическими упражнениями, танцевальными движениями дают потрясающий эффект объединения детей и направляют их на выполнение определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Сочетание музыки и движения, полезно, красиво, интересно для детей, развивает ребенка творчески и физически. Позволяет координировать двигательную активность, дает ощущение свободы, раскрепощенности движений. В результате вырабатывается стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Современная спортивная школа - важнейший общественный институт воспитания подрастающего поколения.

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий, при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологические восстановительные средства включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания - на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно составлять занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия: разминки,

основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу, сообщить цель и задачи тренировки;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении акробатических элементов;
- уметь провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь составить конспект урока и провести занятие с группой в спортивной школе;
- уметь провести подготовку учащихся группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивной акробатике;
- уметь вести протоколы соревнований и выступлений по спортивной акробатике;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- судейство на соревнованиях (самостоятельно).

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор по спорту» и судейского звания «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачёт или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная акробатика:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта спортивная акробатика.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)
Сила	Подтягивания на перекладине (не мене 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не мене 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не мене 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не мене 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не мене 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,0 м)

Система проверки уровня освоения программы

Виды контроля	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения	5-ый год обучения
Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, в сторону	Выполнение группировки и знать за счет, каких действий делаются перекаты	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно	Длинный кувырок с места на наклонной плоскости	Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов
Мост	Выполнение мостика из положения, лёжа на спине (руки	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастическ	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки;	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки;

	прямые, колени слегка согнуты, голова запрокинута на спину)	ой стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	взяться за стопы, переход на руки, встать в и.п. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	выполнение мостиков в двойках и тройках.
Стойка на лопатках; стойка на голове; стока на руках	Поочерёдное сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с согнутыми ногами. Стойка на голове со страховкой.	Перекат назад с выходом в стоку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Кувырок назад и перекат назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости. Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держать 1-3 секунды).	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Выполнение стойки на руках у стены самостоятельно (держать 1-3 секунды).	Стойка на лопатках без опоры на руки. Стойка на голове силой. Стойка на руках с поддержкой (держать 1-3 секунды)
Шпагаты и «полушпагаты». Перевороты в сторону «колесо»	Техника выполнения «полушпагата».	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.	Шпагат на любую ногу. Переворот в сторону с проводкой по движению по наклонной плоскости.	Выполнение шпагата с любой связкой. Равновесие на одной ноге (держать 1-3 секунды). На матах переворот в сторону с проводкой по движению.	Выполнение шпагатов и «полушпагатов» в любых акробатических связках. переворот в сторону на матах самостоятельно.

Оценка и самооценка гибкости

Виды упражнений	«5»	«4»	«3»
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения
Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	С явным напряжением или расстоянием от груди до бёдер 0,5см	При расстоянии до бёдер 6-10см
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10см

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основы знаний:

- Что такое гибкость и как её развивать?
- Что такое ловкость и как её развивать?
- Что такое сила и как её развивать?
- Координационные способности и как их развивать?
- Страховка и самостраховка для чего она нужна?
- Термины в акробатике.
- История акробатики.
- История циркового искусства.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на

секции по акробатике.

Упражнения на развитие и сохранение гибкости:

а) Индивидуальные упражнения:

- Оценка и самооценка гибкости;
- Подготовка к шпагатам;
- Махи и наклоны, стоя на коленях;
- Группировки и складки;
- Шпагаты.

б) Упражнения вдвоём:

- Махи ногами;
- Наклоны и полумосты;
- Прогибания;
- Шпагаты;
- Мосты.

в) Упражнения втроём:

- Махи ногами;
- Прогибания с помощью;
- Мосты, наклоны назад с помощью;
- Шпагаты;
- Пирамиды с полумостами и мостами.

Упражнения для развития силы:

а) индивидуальные упражнения:

- Приседания;
- Упор лёжа;
- Седы углом;
- Упоры лёжа сзади;
- Стойка на лопатках;
- Стойка на голове;
- Упоры и стойки на руках.

б) упражнения вдвоём:

- Приседания;
- Упоры лёжа на партнёре;
- Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра;

- Удержание партнёра на бёдрах;
 - Седы верхом;
 - Приподнимание висящего партнёра;
 - Стойки.
- в) *упражнения втроём:*
- Поддержка на бёдрах и ступнях;
 - Упоры лёжа;
 - Укрепление туловища;
 - Седы и стойки ногами на «квадрате»;
 - Подтягивание в висе лёжа;
 - Стойки;
 - Висы и упоры;
 - Стойки ногами на плечах и упоры;
 - Переноска вдвоём третьего;

Упражнения для развития ловкости:

- а) *Индивидуальные упражнения:*
- Ходьба в движении и на месте;
 - Бег в движении и на месте;
 - Подскоки на носках;
 - Танцевальные шаги и прыжки;
 - Прыжки в высоту;
 - Перекаты, кувырки и падения;
 - Перекаты;
 - Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев;
 - Кувырки вперёд из упора присев в различные положения;
 - Кувырки назад из упора присев в различные положения;
 - Кувырки назад из различных положений в упор присев;
 - Соединение перекатов и кувырков;
 - Соединение кувырков с прыжками;
 - Длинный кувырок и кувырок прыжком;
 - Падения.
- б) *упражнения вдвоём:*
- Прыжки через партнёра;
 - Кувырки вдвоём;
 - Прыжки с помощью партнёра;
 - Опорные прыжки через партнёра;
 - Перевороты.
- в) *упражнения втроём:*
- Входы и сходы;
 - Соскоки с соединённых рук партнёра;
 - Опорные прыжки через партнёра;
 - Положения в висах;
 - Упражнения в упорах;

- Полёты и перевороты с предплечий.

Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.

- a) *индивидуальные упражнения:*
 - Равновесие на ноге;
 - Равновесие на руке и ноге;
 - Равновесия в наклонах и мостах;
 - Балансирование гимнастической палкой;
 - Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;
- b) *упражнения вдвоём:*
 - Равновесие с поддержкой партнёра;
 - Равновесие вдвоём;
 - Балансирование руками и ногами;
 - Равновесие на партнёре;
 - Стойки и равновесия.
- c) *упражнения втроём (пирамиды):*
 - Пирамиды для всех;
 - Пирамиды для девочек;
 - Пирамиды для смешанных составов;
 - Пирамиды для мальчиков.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1. 1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1. 2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1. 3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1. 4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2. 1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

	подготовке					подготовку на определенном этапе
2. 2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2. 3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-		В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастический ковер	штук	1
2.	Музыкальный центр	комплект	1
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Дорожка акробатическая	комплект	1
6.	Зеркальная стенка (0,6 х 2 м)	штук	20
7.	Лонжа страховочная	штук	3
8.	Лонжа страховочная универсальная	штук	2
9.	Магнезница	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	3
11.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40)	штук	20
12.	Мостик гимнастический	штук	2
13.	Подставка для страхования	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стоялки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анцупов. Е.А. Акробаты России на Чемпионатах мира и Европы. Воронеж, 1995.
2. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
3. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
4. Вахрамеев Е.Н. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, по спортивной акробатике и велоспорту: Юность России. Городская Федерация спортивной акробатики г. Санкт – Петербург, 1998. - 175 с.
5. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения.-М.: Физкультура и спорт, 1988. -230 с.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – 260 с.
7. Гуревич И.А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Вышш. Шк., 1985.
8. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984.— 222 с.
9. Козлов В.В. .Акробатика. – М.: Владос, 2005. - 63с.
10. Коркин В. П Аракчеев В. И. Акробатика – каноны терминологии. - М.: Физкультура и Спорт, 1989. – 320 с.
11. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.
12. Коркин. В.П. Спортивная акробатика. М Физкультура и Спорт, 1981. - 175 с.
13. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке I том.- Ставрополь, 1994. - 200 с.
14. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
15. Лесгафт П.Ф. Избранные труды./Сост. И.Н. Решетень – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. -230 с.
17. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985. - 239 с.
18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2001. -230 с.
19. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 2000. -130 с.
20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.СПб., 1999. - 175 с.
21. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех. Учебно-методическое пособие.– М.: Олимпийская литература , 2014. – 200 с.

Обратная сторона титульного листа

ФИО автора(ов) дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы: Гоголевская Л.В., Александрова Я.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.

ФИО тренера(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу в текущем учебном году -
Гоголевская Л.В., Александрова Я.А.

Директор

А.Н.Мирошкин