Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 имени В.Г. Беляйкова»

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля

_____А.Е. Легус

«___»_____2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО СШОР № 8 им.В.Г. Беляйкова

_____О.В. Малютина

«___»_____2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»

город Ярославль 2023 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……...3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ……...4
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)……...31
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ……57
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..63
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ……...67

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бодибилдинг» (далее – Программа) предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке МУ ДО СШОР № 8 им.В.Г. Беляйкова с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022 г. № 910 (далее – ФССП).

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с государственным заданием, утвержденным Департаментом спорта города Москвы, ежегодно, а также в соответствии с субсидией, целевой субсидией и привлечением внебюджетных средств.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Характеристика вида спорта и его особенности.

Бодибилдинг является неолимпийским видом спорта. Во всероссийский реестр видов спорта включенным под № 1640001411 Я.

Бодибилдинг относится к группе сложно-координационных видов спорта и представляет собой сочетание акробатических элементов и связок, танцевальных движений выполняемых под музыку.

Бодибилдинг характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим внимания к развитию физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения акробатических элементов и хореографического искусства, включающего в себя современный танец.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. *Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивноую подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёма и средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка спортсменов по спортивной акробатике высокой квалификации предполагает длительность учебно-тренировочного процесса от 8 лет и более (от новичка до мастера спорта России).

Спортивная подготовка по виду спорта «бодибилдинг» в МУ ДО СШОР № 8 им.В.Г. Беляйкова (далее – Учреждение) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – УТ (СС);
- этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	14	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	16	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	19	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	19	3

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются юные спортсмены, желающие заниматься спортивной акробатикой и имеющие письменное разрешение врача, и согласие родителей, а также полис страхования жизни от несчастных случаев. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники данного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. В соответствии с одной из основных задач этапа НП – отбор и спортивная ориентация, допускается круглогодичный прием юных спортсменов в группы.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также в соответствии с разрядными требованиями и результатами, показанными на официальных спортивных мероприятиях.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап подготовки (не менее 2-х лет). Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе продолжительность не ограничивается, подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, достигшие результатов уровня спортивных сборных команд Москвы и РФ, стабильно показывающие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта «бодибилдинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бодибилдинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2 *Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель непосредственного проведения учебно-тренировочного процесса в виде учебно-тренировочных занятий или мероприятий (учебно-тренировочные сборы) и дополнительно 6 недель – в виде самоподготовки по индивидуальным планам.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	18 - 20	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	936 - 1040	1040 - 1248

Учебно-тренировочный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свою специфику и задачи:

Подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный этап) – укрепление здоровья, постепенная подготовка организма к последующей более высокой нагрузке основного периода, повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

Соревновательный период – дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; совершенствование технической и тактической подготовленности; подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление.

Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки.

2.3 *Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

групповые *учебно-тренировочные* и теоретические *занятия*, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, участие в учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Обязательность работы по индивидуальным планам рекомендуется устанавливать на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

Спортивные соревнования, согласно объемуо соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Функции соревнований в многолетней подготовке значительны и многообразны. Соревнования решают разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные (главные) соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе начальной подготовки.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Участие в соревнованиях спортсменами Учреждения осуществляется в соответствии с ЕКП, утвержденным Департаментом спорта города Москвы в пределах выделенной субсидии, в том числе за пределами Российской Федерации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов на этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- участие в показательных выступлениях и внутришкольных соревнованиях,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта споривная акробатика.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта бодибилдинг,
- активная соревновательная практика в городских соревнованиях, областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выступление на соревнованиях ЦФО, первенствах, чемпионатах России или приравненных к ним соревнованиях,
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях,
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бодибилдинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бодибилдинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены – участники соревнований направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Иные виды (формы) обучения.

2.4 *Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Максимальный состав группы на учебно-тренировочных занятиях должен определяться с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Разрешается сокращение недельной нагрузки в зависимости от периода спортивной подготовки и уровня спортивной подготовленности спортсменов. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Учебно-тренирвочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), представленным в таблице 7. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов в год.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2 часов;
- в группах учебно-тренировочного этапа – 3 часов;
- в группах ССМ и ВСМ – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	18-20	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10	10	6	3
1.	Общая физическая подготовка	77-102	102-138	109-131	114-149	120-142	142-204
2.	Специальная физическая подготовка	65-90	90-116	135-163	126-168	206-226	226-265
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	6-8	31-37	44-60	168-186	186-225
4.	Техническая подготовка	63-84	84-113	160-193	238-318	300-308	308-340
5.	Тактическая подготовка	4-5	5-7	10-10	10-10	6-8	8-12
6.	Теоретическая подготовка	4-5	5-7	13-14	14-18	6-8	8-12
7.	Психологическая подготовка	4-5	5-6	10-13	14-16	6-8	8-12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-3	4-6	6-16	16-24	24-30
9.	Инструкторская практика	3-3	3-4	20-24	24-34	25-30	30-34
10.	Судейская практика	2-3	3-4	22-26	27-34	25-30	30-34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	3-3	3-4	10-15	15-19
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-4	3-4	4-5	48-55	55-59
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	936-1040	1040-1248

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств и объемов учебно-тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес физической подготовки к общему объему учебно-тренировочных нагрузок больше, чем технической подготовки (примерное соотношение 2:1), в свою очередь объем общей и специальной физической подготовки практически не отличается (соотношение 1:1). А начиная с учебно-тренировочного этапа удельный вес объема технической подготовки по отношению к физической подготовке постепенно увеличивается (соотношение 3:2, 2:2), а объем общей физической подготовки по отношению к специальной снижается равномерно.

2.5 *Календарный план воспитательной работы.*

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные**	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	года

2.6 *План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; - об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Проводить в виде бесед со спортсменами и их законными представителями.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Проводить в виде бесед/лекций, викторин и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их законными представителями.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;	В течение года	Проводить в виде бесед/лекций, викторин, тестирования и т.д. (как в очной форме, так и онлайн) со спортсменами и их

	• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; • о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; • об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Антидопинговая политика и её реализация: • всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.		законными представителями.

2.7 *Планы инструкторской и судейской практики*

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий с младшими обучающимися. Обучающиеся на определенном этапе обучения должны уметь самостоятельно провести занятие с группами начальной подготовки, уметь давать правильную оценку (в баллах) за выполнение акробатического упражнения в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований, а на следующем этапе – самостоятельно организовывать соревнования.

Планы инструкторской и судейской практики.
Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки		
		УТ	ССМ	ВСМ
1	Овладение принятой терминологией	+	+	+
2	Самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, танцу	+	+	+
3	Дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований	+	+	+
4	Оказывать помощь спортсменам при изучении различных акробатических элементов в младшей или своей группе	+	+	+

5	Овладеть приемами страховки и помощи при выполнении акробатических элементов	+	+	+
6	Знать правила подачи заявки на соревнования, заявить акробатику в программе акрокалькулятора	+	+	+
7	Знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи, секретаря	+	+	+
8	Умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+	+
9	Участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов	+	+	+
10	Выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту»	-	+	+

2.8 *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.*

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бодибилдинг».

Спортсмены, допущенные по медицинским показаниям к спортивной подготовке, в обязательном порядке должны:

1 Проходить 1 раз в год (для этапов НП и УТ(СС)) или 2 раза в год (для этапов ССМ и ВСМ) углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере и получать медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

2 Проходить медицинское освидетельствование врачебно-физкультурного диспансера и получать медицинский допуск к каждым соревнованиям не ранее 3 дней до планируемых соревнований.

3 Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

4 Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

5 Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

6 Участвовать в процедурах текущего, этапного и соревновательного контроля в целях:

- определения эффективности физической, тактической и интегральной подготовленности,
- оценки тренированности спортсмена, переносимости нагрузок,
- определения оптимальной продолжительности интервалов отдыха,
- выявления ранних признаков нарушений в состоянии здоровья,
- оказания доврачебной помощи, организации лечения в случае необходимости,
- профилактики травм и заболеваний, включения профилактических процедур с использованием физических (массаж, души, ванны, рефлексотерапия), педагогических, фармакологических средств восстановления.

С целью реализации этих задач проводятся углубленное, этапное и текущее

медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Формы медицинского контроля

Таблица 9

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, гинекологом, стоматологом; проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку; анализ крови и мочи.
Этапное	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и Тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, электро-кожного сопротивления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие.

Применение восстановительных средств

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме

спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Средства восстановления подразделяют на 3 типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррегирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или «прикидками». Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы, (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную тренировку, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. *Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.*

Возрастные требования

Возраст, разрешенный для начала занятий спортивной акробатикой, - 6 лет.

На этапе начальной подготовки, в группах с обучающимися (6-7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных танцевальных движений, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с 8-13 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у обучающихся этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспосабливаемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса на *этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства* 9-14 лет, 15 лет и старше, планируя учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки, и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координаные способности.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Таблица 10

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

3.2. *Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бодибилдинг»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- укрепить здоровье;
- овладеть основами техники вида спорта «бодибилдинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «бодибилдинг»;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бодибилдинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- укреплять здоровье;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бодибилдинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, сохранять здоровье;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бодибилдинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, сохранять здоровье;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Таблица 11

Виды контроля	Содержание	Сроки
Входящий контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Сентябрь
Тематический контроль	Психодиагностика	Январь-февраль
Текущий контроль	Тестирование по ОФП и СФП Тестирование ТП	Декабрь Во время соревнований
Периодический контроль	Медосмотр плановый Перед соревнованиями	Каждые 6/12 месяцев Перед соревнованиями
Итоговый контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Май
Самоконтроль	Самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	Постоянно

Планирование является важнейшим условием, обеспечивающим непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки спортсменов спортивной акробатики. **Планирование** — это определение задач, средств методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Исходными данными при планировании являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются: нормативы, ставятся цели и задачи, определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Структура достижения целей в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест) ↑_____ Корректировка_____↓

К документации по планированию учебно-тренировочного процесса относят: перспективные многолетние планы (индивидуальные и групповые), индивидуальный перспективный план, годовой план.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда Кандидата в Мастера спорта и более высоких результатов) и включает следующие разделы: краткую характеристику группы или спортсмена, цель и главные задачи многолетней тренировки, этапы подготовки и продолжительность, основные соревнования на каждом этапе, основная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам, распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе, спортивно-технические показатели по этапам, контрольные нормативы, педагогический и врачебный контроль, место занятий, оборудование и инвентарь.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы спортивной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лиц на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бодибилдинг» и приведены в следующих таблицах (№ 12-№ 15).

Зачисление (перевод на следующий этап) детей в спортивную школу осуществляется приказом директора на основании протоколов приёмной комиссии и тренерско-преподавательского совета. Зачисление производится на количество свободных мест в соответствии с государственным заданием на оказание дополнительного образования по спортивной подготовке.

Состав приемной комиссии и график проведения приемных нормативов утверждается приказом директора спортивной школы. Отбор осуществляется по итогам успешно сданных приемных нормативов, а также в соответствии спортивного разряда и результата конкретному этапу спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бодибилдинг»

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,3	5,6	5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			10.00	12.10	9.40	11.40
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+6	+8
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			8,1	9,0	7,8	8,8

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			20	8	24	10
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	150	190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			35	31	39	34
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			30	19	34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.2.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			55	40	60	45

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бодибилдинг»

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	

			29	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			25	18
2.4.	Исходное положение - упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бодибилдинг»

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			30	20
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°	количество раз	не менее	
			13	8
2.3.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бодибилдинг»

Таблица 15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-

1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			35	25
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90°	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения	количество раз	не менее	
			8	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 80% - 100% переводных нормативов (7-10 тестовых испытаний) спортсмен переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении 60% переводных нормативов (4-6 тестовых испытаний) спортсмену даётся шанс остаться на данном этапе еще на 1 год (при соблюдении других требований – разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение тренерско-преподавательского совета);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из спортивного учреждения.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в год (в начале сезона, в середине и в конце). Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов учебно-тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

По динамике результатов тренер-преподаватель продолжает либо корректирует план учебно-тренировочного процесса каждого спортсмена или группы в целом.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программа по спортивной акробатике предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов,** входящих в содержание спортивной подготовки спортсменов акробатов**:**

Физическая подготовка:

- общая физическая подготовка (ОФП) - разностороннее развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей и систем организма;
- специальная физическая подготовка (СФП) - развитие специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка (СДП) - развитие способностей, для освоения и качественного исполнения сложнокоординационных упражнений и элементов;
- специальная прыжковая подготовка (СПП) - овладение техникой сложнокоординационных прыжков;
- функциональная подготовка - направлена на «выведение» спортсменов на высокий объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;
- реабилитационно - восстановительная подготовка - направлена на профилактику неблагоприятных последствий и восстановление.

Техническая подготовка:

- подготовка соревновательной программы предполагает доведение уровня исполнительского мастерства спортсменов акробатов до совершенствова с высокой стабильностью демонстрации хорошей техники выполнения движений и акробатических элементов в условиях соревнований;
- акробатическая подготовка (базовые элементы акробатики) заключается в овладении спортсменами объёма базовых акробатических элементов;
- тренажерная подготовка предполагает целенаправленное, системное применение приспособлений (подвесной пояс, лонжа) при обучении сложных акробатических элементов;
- танцевальная подготовка предполагает овладение танцевальными фигурами и связками, применяемыми в композици;
- музыкально-двигательная направлена на освоении элементов музыкальной грамотности, развитие музыкальности;
- композиционно-исполнительская предполагает составление и отработку соревновательных программ.

Специально-техничесая:

- хореографическая подготовка – освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев;
- акробатическая подготовка (базовая) заключается в овладении спортсменами определенного объема базовых акробатических упражниеий;

Тактическая подготовка:

- овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе

соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка:

- формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Теоретическая подготовка:

- формирование специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности. Осуществляется лекционно, в ходе практических занятий и самостоятельно.

Соревновательная (интегральная) подготовка:

- приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Блок-схема построения учебно - тренировочного занятия (ТЗ) с учетом физиологических особенностей организма

Таблица 16

1 часть ТЗ подготовительная	**2 часть ТЗ основная**	**3 часть ТЗ заключительная**
Быстрота	Специальная и общая выносливость	Сила
Ловкость	Скоростно-силовые качества	Физические упражнения на «отстающие» специальные качества
Координация движений	Прыгучесть, вестибулярная устойчивость	

Подготовительная часть предполагает подготовку организма к работе. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи.

Изучают и совершенствуют технику исполнения акробатических элементов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или элемента должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно

направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Заключительная часть включает подведение итогов, предназначена для плавного завершения тренировки и восстановления организма после нагрузки.

При организации работы по спортивной акробатике каждый тренер-преподаватель должен иметь план-конспект тренировки, программный материал, индивидуальный план подготовки спортсмена (для ССМ и ВСМ), календарный план соревнований, журнал учета работы групп.

В журнале учета работы групп тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебно-тренировочным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре областных, региональных, всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании учебно-тренировочных занятий, климатическими условиями.

Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле

Таблица 17

ФП	**1 мезоцикл**		**2 мезоцикл**	
	Подготовительный	**Соревновательный**	**Подготовительный**	**Соревновательный**
ОФП	50	20	40	15
СФП	50	80	60	85

Периодизация спортивной тренировки – это деление учебно-тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по следующим фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла (макроцикла) на три периода: *подготовительный, соревновательный* и *переходный*. Периодизация учебно-тренировочного процесса тесно связана с календарем спортивных соревнований и имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и отборочные — в подготовительном.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание акробатических элементов и комбинаций, танцевальных фигур изучение соревновательной программы, специальная техническая: базовая акробатическая и хореографическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных акробатических элементов и связок и танцевальных движений, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно от пяти до семи месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение учебно-тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно один - два месяца.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодичные (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Подготовительный период делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы. В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них учебно-тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, города, области.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов — соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных. Переходный период структурной регламентации не имеет.

В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь учебно-тренировочный процесс носит подготовительный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, овладение базовыми акробатическими упражнениями и связками. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (до 3-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данных этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо-и микроциклов)

Таблица 18

<table>
<tr><td colspan="8">Макроцикл (полный цикл развития спортивной формы)</td></tr>
<tr><td colspan="8">периоды</td></tr>
<tr><td colspan="2">подготовительный</td><td colspan="2"></td><td colspan="3" rowspan="2">соревновательный</td><td rowspan="2">переходный</td></tr>
<tr><td colspan="2">общеподготовительный</td><td colspan="2">Специально-подготовительный</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="7">мезоциклы</td><td rowspan="9">Структурной регламентации не имеет</td></tr>
<tr><td>втягивающий</td><td>базовый</td><td>контрольный</td><td>шлифовочный</td><td>соревновательный</td><td colspan="2">промежуточный</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Первые недели возобновления занятий после отдыха, спорстмены постепенно втягиваются в работу, приобретают необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы</td><td rowspan="7">Последующие 4-8 недель, содержание тренировок должно быть направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного программного материала</td><td rowspan="7">Учебно-тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе</td><td rowspan="7">Направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях</td><td rowspan="2">Включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.</td><td colspan="2">Заполняют время между соревнования</td></tr>
<tr><td>Микроциклы(5-7 дней)</td><td colspan="2">типы</td></tr>
<tr><td>1. втягивающий</td><td rowspan="5">Востановительно -поддерживающий</td><td rowspan="5">Востановительно шлифовочный</td></tr>
<tr><td>2. базовый</td></tr>
<tr><td>3. настроечный</td></tr>
<tr><td>5. соревновательный</td></tr>
<tr><td>6. разгрузочный</td></tr>
</table>

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся. Успешное решение учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические - *воспитывающего обучения* (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), *сознательности и активности* (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), *доступности и индивидуализации* (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), *наглядности* (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), *прочности и прогрессирования* (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

2) спортивные - *направленности к высшим достижениям* (полное развитие способностей и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), *специализации и индивидуализации* (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в учебно-тренировочном процессе), *единства всех сторон подготовки* (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), *непрерывности и цикличности* (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), *максимальности и постепенности повышения требований* (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), *волнообразности динамики нагрузок* (постоянное повышение учебно-тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

3) методические - *«опережения»* (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), *многоборности* (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), *сопряженности* (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), *соразмерности* (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), *избыточности* (применение учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), *моделирования* (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе).

Процесс развития специальных двигательных качеств представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого учебно-тренировочного занятия с использованием разнообразных **методов и приемов:**

- **словесный** - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания*), пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - *показ тренера-преподавателя и спортсменов, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (с поддержкой, за лидером, «с меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** – *тренера-преподавателя, партнера, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- **музыкальный** - *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

С учетом современных тенденций развития спортивной акробатики и правил соревнований к парам и группам предъявляют повышенные требования технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные **средства:**

- **основные** – танцевальные шаги, танцевальные и джазовые движения, акробатические элементы и связки;

- **вспомогательные** - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- **восстановительные** - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное

распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности парной/групповой танцевально-акробатической подготовки, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от пары или команды высоких результатов.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выступлении на площадке, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В группах учебно-тренировочного этапа решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизировать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение программы или отдельных акробатических элементов «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать педагогов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Педагог-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточения внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсменам использовать их наиболее эффективно.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий и тренировочного цикла.

План-схема психологической подготовки

Таблица 19

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений

	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и учебно-тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорство, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение учебно-тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий и активизирующий массаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок с применением обычной методики обучения: объяснение и многократные упражнения в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенность внимания, чёткость представлений, отчетливость ощущений, быстрота и глубина мышления, двигательная память	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости

	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил и высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

для проведения практических тренировочных занятий

Этап начальной подготовки.

Методические рекомендации.

В группы начальной подготовки 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.

Учебно-тренировочная программа в группах начальной подготовки 1 года является единой для всех видов акробатики.

В группах начальной подготовки после первого года занятий 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 и 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. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка

- 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

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 оной ноге (ласточка).

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. Общая физическая подготовка

- 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» и др.

2. Специальная физическая подготовка

- 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, поднимание ног из виса до 90° и выше, удержание положения виса углом на 90° градусов).

3. Техническая подготовка

Акробатические упражнения:

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

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.

4. Хореография.

Учебно-тренировочный этп (этап спортивной специализации)

Методические рекомендации

На этапе первых годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) упражнения по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия.

В тренировочных группах после 2-х лет подготовки 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-го года подготовки 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-преподаватель 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 учебно-тренировочного этапа:

- всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;

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

Первый год подготовки

1. Общая физическая подготовка

- 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. Специальная физическая подготовка

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, батуте - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°,

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

3. Техническая подготовка:

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.

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, перекат вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

Изучение и совершенствование упражнений (акробатических элементов) 3-го и 2-го спортивных разрядов действующей классификационной программы.

Выполнение нормативов 3-го и 2-го спортивных разрядов

4. Хореография.

Второй год подготовки

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: 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 20, 30, 60 метров, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. Специальная физическая подготовка

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, минитрампе, батуте- 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

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.

Освоение и совершенствование упражнений (акробатических элементов) 1-го спортивного разряда действующей классификационной программы.

Выполнение норматива 1-го спортивного разряда

4. Хореография.

Третий год подготовки

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: 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 1000 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. Специальная физическая подготовка

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

- прыжки на минитрампе и батуте: 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.

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.

Совершенствование программы 1-го спортивного разряда.

Изучение упражнений разряда «кандидата в мастера спорта» действующей квалификационной программы.

Составление произвольной программы для разряда «кандидат в мастера спорта».

4. Хореография.

Четвертый - пятый годы подготовки

1. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения: 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. Специальная физическая подготовка

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

- прыжки на минитрампе и батуте: 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.

Совершенствование техники выполнения разряда «кандидата в мастера спорта» действующей квалификационной программы

Совершенствование произвольной программы для разряда «кандидат в мастера спорта».

Выполнение разряда «кандидат в мастера спорта».

4. Хореография.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Методические указания

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество учебно-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 каждым соревнованиям, умения

быстро сориентироваться и при необходимости перестроится 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

1. Общая физическая подготовка

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. Специальная физическая подготовка

- 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.

Совершенствование техники выполнения парно-групповых элементов соревновательных упражнений по программе кандидатов в мастера спорта, изучение и совершенствование парно-групповых и индивидуальных элементов по программе мастеров спорта.

4. Хореография

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.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей.

Бодибилдинг – 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 начальной подготовки:

- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся, развитие необходимых акробату двигательных навыков, создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет подготовки:

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся, повышение уровня культуры движений.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2- х лет подготовки:

- 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.

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

Учебно-тематический план представлен в таблице № 20

Учебно-тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного**	≈ **120/180**		

	года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов..
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

	экипировка по виду спорта			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов

				спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Групповые теоритеческие занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бодибилдинг включает следующие спортивные дисциплины, развиваемые в МУ ДО СШОР № 8 им.В.Г. Беляйкова:

Таблица 21

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бодифитнес - рост 158 см	164	015	1	8	1	1	Ж
бодифитнес - рост 163 см	164	016	1	8	1	1	Б
бодифитнес - рост 163+ см	164	011	1	8	1	1	Д
бодифитнес - рост 168 см	164	012	1	8	1	1	Ж
бодифитнес - рост 168+ см	164	014	1	8	1	1	Ж

весовая категория 70 кг	164	005	1	8	1	1	М
весовая категория 75 кг	164	006	1	8	1	1	А
весовая категория 75+ кг	164	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	164	007	1	8	1	1	М
весовая категория 85 кг	164	004	1	8	1	1	М
весовая категория 90 кг	164	008	1	8	1	1	М
весовая категория 95 кг	164	029	1	8	1	1	М
весовая категория 100 кг	164	009	1	8	1	1	М
весовая категория 100+ кг	164	010	1	8	1	1	М
весовая категория - абсолютная	164	003	1	8	1	1	Д
ростовая категория 163 см	164	001	1	8	1	1	Ж
ростовая категория 163+ см	164	002	1	8	1	1	Ж
ростовая категория 171 см	164	023	1	8	1	1	М
ростовая категория 175 см	164	024	1	8	1	1	М
ростовая категория 180 см	164	025	1	8	1	1	М
ростовая категория 180+ см	164	026	1	8	1	1	М
ростовая категория - абсолютная	164	022	1	8	1	1	Ю
атлетик - рост 171 см	164	013	1	8	1	1	М
атлетик - рост 175 см	164	019	1	8	1	1	М
атлетик - рост 180 см	164	020	1	8	1	1	М
атлетик - рост 180+ см	164	021	1	8	1	1	М
фитнес - рост 163 см	164	027	1	8	1	1	Б
фитнес - рост 163+ см	164	028	1	8	1	1	Б
фитнес - абсолютная категория	164	017	1	8	1	1	Ф

Соревнования проводятся среди женских, мужских, смешанных пар и женских троек по видам или в многоборье. Спортивные разряды и звания присваиваются только в дисциплинах многоборья. Упражнение выполняется под музыку длительностью 2 мин и включает в себя акробатические элементы и свяызки, хореографические шаги и связки, индивидуальную работу.

С учетом специфики вида спорта в спортивной акробатике определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «бодибилдинг»

осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

- отдельные воспитанники, не достигшие установленного возраста (или спортивного разряда) для перевода в группу следующего года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-преподавательского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата и спецификой спортивной акробатики является подбор пары по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Допустимая разница в возрасте между партнёршей и партнёром регламентируется правилами соревнований. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Морфологические особенности влияют на спортивные результаты как прямо, через весоростовые данные, так и косвенно – через проявление двигательных качеств. Морфологические особенности генетически обусловлены, являются утойчивыми признаками человеческой конструкции. Некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и с соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длина тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому в целом оправдана ориентация тренеров-преподавателей на особенности телосложения.

Для успешного решения задач в спортивной акробатике необходим правильный подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по типу характера, а также прочная основа двигательного потенциала, эстетическое соединение комбинационных элементов, основанное на музыкальности и «хореографичности» уже в детском возрасте. Большую роль играют и способности, обусловливающие артистизм, эмоциональность и выразительность исполнения программы.

Критерии отбора спортсменов в спортивной акробатике: отбирать мальчиков и девочек, обладающих красивой и пропорциональной фигурой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсменов

Таблица 22

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.

Учитывая данные таблицы, можно сказать, что существует зависимость уровней влияния развития физических качеств на результативность

Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях по спортивной акробатике.

Для предотвращения травм на занятиях по спортивной акробатике тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое

воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предостерегает спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто. Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки у спортсменов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку элементов, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность тренера-преподавателя при неудачном выполнении элемента предотвратить возможное падение или травму. Если элемент выполняется успешно, то тренер-преподаватель исполнителя не касается.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения или элемента, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к страхующему:

Хорошо разбираться в технике изучаемого элемента и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или комбинаций, во время выполнения целой комбинации менять свое место соответственно форме и характеру элемента, выбирать правильные способы страховки, учитывая характер элемента, уровень физической и технической подготовленности спортсмена, при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку, если спортсмену при дальнейшем исполнении элемента грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,широко применять для страховки технические средства (маты и лонжа.).

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение или акробатический элемент. Содействует быстрому овладению сложными элементами, создает правильное двигательное представление, формирует навык.

Разновидности физической помощи при обучении акробатическим элементам:

- проводка - сопровождение спортсмена по всему движению или по отдельной фазе,

- фиксация - задержка спортсмена тренером-преподавателем в определенной точке движения,
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх,
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении спортсмена сверху вниз. Наиболее часто применяется на приземлениях при ловле.
- подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений, сочетание всех этих приемов.

Самостраховка – способность спортсмена своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении элемента. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

Основные правила падений:

- группироваться, не падать плашмя;
- напрягаться при падении;
- завершать падение перекатом или кувырком;
- не падать на прямые руки.

Особое внимание уделяется обучению взаимной помощи и страховке, как отдельному приему обеспечения безопасности на тренировках.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

Спортсменам запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

Спортсмены должны:

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в спортивной школе;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Выполняя спортивную программу, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей и II разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития.
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда.
- обучение проводить с использованием средств страховки (ручные и подвесные страхующие пояса, маты и др.).
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.
- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.).
- Не оставлять в раздевалке ценные вещи.
- По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
- При получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
- При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.

Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Дополнительное образование по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная акробатика» в МУ ДО СШОР № 8 им.В.Г. Беляйкова осуществляется на базах учреждений на основании заключенных договоров аренды/безвозмездного пользования.

При проведении учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо:

Спортивная форма:

-девочки: купальник, лосины, носки, чешки;

-мальчики: футболка, гимнастические шорты или трико, носки, чешки.

Оборудование и инвентарь:

Для занятий по танцу и хореографии: зеркала, хореографический станок, музыкальный носитель.

Для занятий по акробатике: батут или трамп, мостик гимнастический, гимнастическая лестница, гимнастические скамейки, гимнастические и поролоновые маты, стенка гимнастическая, акробатическая дорожка, лонжа.

Учебно-тренировочные занятия по спортивной акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого прежде всего необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующее и воспитательное значение для успешной работы.

Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранности является обязательная организация уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 23

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гриф "EZ"	штук	1
2.	Велотренажер	штук	1

3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	1
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин	штук	1
7.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
8.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	1
9.	Ковер гимнастический (8 х 8 м)	штук	1
10.	Магнитофон или музыкальный центр	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1
14.	Насос для спортивных мячей	штук	1
15.	Палка гимнастическая	штук	12
16.	Скакалка гимнастическая	штук	12
17.	Скамейка атлетическая (регулируемая)	штук	2
18.	Скамейка гимнастическая	штук	1
19.	Скамья для жима лежа	штук	1
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	1
22.	Стойка для гантелей	штук	1
23.	Стойка для хранения дисков и грифов	штук	1
24.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
25.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
26.	Тренажер для развития мышц ног	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	1
28.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1
29.	Трэп-гриф	штук	1
30.	Турник навесной	штук	1
31.	Утяжелители на руки и ноги	комплект	12

32.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

9.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Полутапочки (чешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
11.	Тапки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
13.	Футболка "поло"	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	1
14.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2. Кадровые условия реализации Программы:

Дополнительное образование по спортивной подготовке осуществляют лица (тренеры-преподаватели), уровень квалификации которых должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. №952н), профессиональным стандартом «Тренер» (утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и метдической работе в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бодибилдинг», а также на всех этапах

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися): хореографы, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология / В.А. Антонова. – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.
2. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160с.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил. 26. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, 3.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М., Физкультура и спорт, 1984. – С. 10-56.
6. Горбунов, Г.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Известия, 2001. – 333 с.
8. Мустаев, В.Л. Спортивная гимнастика: Базовая подготовка юных гимнастов / В.Л. Мустаев // Физическая культура в школе. – 1991. - № 3. – С. 56-57.
9. Смирнов, Ю.И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства: учеб. пособие / Ю.И. Смирнов. – М.: Петит, 1990. – 45 с.
10. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина // Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 224 с.
11. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
12. Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бодибилдинг"
13. Всероссийский реестр видов спорта minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/