

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТЕМП»**

Утверждено приказом  
МАУ СП «СШОР «Темп»  
от 25.04.2023 г. №102

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

(этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

г. Березники 2023 г.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» (далее – Учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Федеральный стандарт), утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 02 ноября 2022 г. № 910 (далее – ФССП);

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Березники, Пермского края.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки:	2 - 3		
1-й год обучения		6	10 – 20
2-й год обучения		7	10 – 20
3-й год обучения		7 - 8	10 – 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	2 - 5		
1-й год обучения		разновозрастные с 8 лет	6 - 12
2-й год обучения			6 - 12
3-й год обучения			6 - 12
4-й год обучения			6 - 12
5-й год обучения			6 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства:	не ограничен		

1-й год обучения		с 10 лет	от 4
2-й год обучения		с 11 лет	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничен	с 14 лет	от 2

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

На тренировочном этапе 3-го года обучения должны находиться только спортсмены, сформированные в составы.

Зачисление и нахождение обучающегося на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства возможно при условии вхождения его в состав сборной команды Пермского края по виду спорта «спортивная акробатика».

## 2.2. Объем Программы:

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Этап начальной подготовки:		
1-й год обучения	4,5	234
2-й год обучения	6	312
3-й год обучения	8	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):		
1-й год обучения	10	520
2-й год обучения	11	572
3-й год обучения	12	624
4-й год обучения	13	676
5-й год обучения	14	728
Этап совершенствования спортивного мастерства:		
1-й год обучения	16	832
2-й год обучения	17	884
Этап высшего спортивного мастерства	18	936

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

## 2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ):

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21

1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
<b>2. Специальные УТМ</b>					
2.1.	УТМ по общей и 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.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год			
2.5.	Просмотровые УТМ			до 60 суток	

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий указана без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

### 2.3.3. спортивные соревнования:

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них выявляются сильные и слабые стороны.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников для основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом регионального и всероссийского уровней и положений об официальных физкультурных мероприятиях.

2.3.4. работа по индивидуальным планам:

предусмотрена для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

2.3.5. инструкторская и судейская практика;

2.3.6. восстановительные мероприятия;

2.3.7. медицинский контроль;

2.3.8. тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

В период спортивной подготовки наряду с подготовкой под руководством тренера-преподавателя (очная форма обучения), включена и самостоятельная подготовка обучающегося (заочная форма обучения). Продолжительность самостоятельной подготовки обучающегося составляет 10-20% от общего количества часов.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

**Учебно-тренировочный план  
тренировочной деятельности спортсменов на 52 недели (в часах)  
по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/ п	этапы	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		Высшее спортивное мастерство
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	
	годы обучения											весь период
	недельный объем	4,5	6	8	10	11	12	13	14	16	17	18
1.	Общая физическая подготовка	80	95	120	57	63	69	74	80	92	97	103
2.	Специальная физическая подготовка	40	50	60	125	137	150	162	175	200	212	243
3.	Техническая	107	158	224	271	297	324	352	379	424	451	478
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	8	21	23	25	27	29	33	35	19
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	26	29	31	34	36	50	53	56
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15	17	19	20	22	25	27	28
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	2	3	4	5	6	6	7	7	8	9	9
	Общее	234	312	416	520	572	624	676	728	832	884	936

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальная подготовка 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	<b>40</b>	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4
3.	Техническая подготовка	<b>107</b>	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>5</b>	30'	30'	30'	30'	30'		30'	30'	30'	30'	30'	
5.	Соревновательная деятельность													
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>2</b>				1					1			
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>234</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>17ч 30'</b>	<b>20ч 30'</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>20ч 30'</b>	<b>18ч</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>20ч 30'</b>	<b>19ч 30'</b>	<b>20ч</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальная подготовка 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>95</b>	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	<b>158</b>	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	13	13
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>6</b>	1		1						1	1	1	1
5.	Соревновательная деятельность	-												
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>3</b>						1				1		1
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>312</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этапа начальной подготовки 3 года обучения (8 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальная подготовка 3 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>120</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	<b>224</b>	19	18	19	18	19	18	19	19	18	19	19	19
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>8</b>	1	1	1	1					1	1	1	1
5.	Соревновательная деятельность	-												
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>4</b>	1								1	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
тренировочного этапа 1 года обучения (10 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>57</b>	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	<b>125</b>	11	10	11	10	11	10	10	10	10	11	10	11
3.	Техническая подготовка	<b>271</b>	23	22	23	22	23	22	23	23	23	23	22	22
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>21</b>	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>26</b>	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>15</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>5</b>	1				2					2		
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>520</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
тренировочного этапа 2 года обучения (11 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>63</b>	5	5	6	5	6	5	5	5	5	6	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	<b>137</b>	12	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	12
3.	Техническая подготовка	<b>297</b>	25	24	25	25	24	25	25	25	25	25	24	25
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>23</b>	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>29</b>	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>17</b>	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>6</b>		1	1	1					1	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>572</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>49</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
тренировочного этапа 3 года обучения (12 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 3 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>69</b>	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6
2.	Специальная физическая подготовка	<b>150</b>	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12
3.	Техническая подготовка	<b>324</b>	27	25	27	27	28	27	27	27	27	27	27	28
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>31</b>	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>19</b>	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>6</b>	1	1		1					1	1		1
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>54</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
тренировочного этапа 4 года обучения (13 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 4 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>74</b>	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	<b>162</b>	14	13	14	13	14	13	14	14	13	14	13	13
3.	Техническая подготовка	<b>352</b>	30	29	29	29	30	29	30	29	29	29	29	30
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>27</b>	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>34</b>	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>20</b>	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7</b>	1	1	1	1		1			1	1		
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>676</b>	<b>59</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>56</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
тренировочного этапа 5 года обучения (14 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 5 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7
2.	Специальная физическая подготовка	<b>175</b>	15	14	15	14	15	14	15	15	14	15	14	15
3.	Техническая подготовка	<b>379</b>	32	31	32	31	32	31	32	32	31	32	31	32
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>29</b>	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>22</b>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>7</b>	1	1	1	1		1			1	1		
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>728</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>61</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этап совершенствования спортивного мастерства 1 год (16 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>92</b>	8	7	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8
2.	Специальная физическая подготовка	<b>200</b>	17	16	17	16	17	16	17	17	17	17	16	17
3.	Техническая подготовка	<b>424</b>	36	34	36	35	36	35	35	35	35	36	35	36
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>33</b>	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>50</b>	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>25</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>8</b>	1	1	1	1	1	1			1	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>832</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>70</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этап совершенствования спортивного мастерства 2 год (17 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>97</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8
2.	Специальная физическая подготовка	<b>212</b>	18	17	18	17	18	17	18	18	18	17	18	18
3.	Техническая подготовка	<b>451</b>	38	37	38	37	38	37	38	38	37	38	37	38
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>35</b>	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Соревновательная деятельность	<b>53</b>	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>27</b>	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>884</b>	<b>76</b>	<b>71</b>	<b>76</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>73</b>	<b>74</b>

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика»  
этап высшего спортивного мастерства (18 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	<b>103</b>	9	8	9	8	9	8	9	9	8	9	8	9
2.	Специальная физическая подготовка	<b>243</b>	20	20	21	20	21	20	20	20	20	21	20	20
3.	Техническая подготовка	<b>478</b>	40	38	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>19</b>	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2
5.	Соревновательная деятельность	<b>56</b>	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>28</b>	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3
7.	Медицинское, медикобиологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	<b>936</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>79</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий.

№	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, воспитание внутренней установки на строгое их соблюдение; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование знаний и умений в проведении спортивных мероприятий (написание положений, ведение протоколов 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; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
2. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение дней здоровья, бесед, пропагандистских акций, флэшмобов по формированию здорового образа жизни	в течение года
	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных	Направленность учебно-тренировочных занятий на: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни; - осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	

	занятий	- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным видом спорта	
2.2.	Спортивный режим	- соблюдение режима дня спортсмена; - закаливание спортсмена и укрепление иммунитета; - основы спортивного питания; - профилактика переутомления и травм - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (режим сна и отдыха, восстановление после мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знания по укреплению иммунитета)	в течение года
3. Патриотическое воспитание.			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: - чувство ответственности перед Родиной; - чувство гордости за свой город, край, страну; - уважение к государственной символике; - культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях; - достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, в рамках которых предусмотрено: - формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта; - организация церемоний открытия и закрытия спортивных мероприятий с исполнением государственного гимна и поднятием государственного флага; - соблюдение и посвящение соревнований памятным датам (23 февраля, 12 апреля, 9 мая, 22 июня, 4 ноября, 9 декабря)	в течение года
4. Нравственное воспитание.			
	Теоретическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований	- воспитание ответственности, дисциплинированности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; - пропаганда принципов fair-play (честная игра), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; - соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке.	

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:  
- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующий привитию честных способов борьбы в спорте;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Антидопинговая деятельность реализуется как через отдельные мероприятия, так и в ходе учебно-тренировочного процесса.

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	Информирование о запрещённых веществах	<u>Родители:</u> родительские собрания	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Порядок проведения допинг-контроля	наглядная агитация <u>Обучающиеся:</u>	
3.	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами	лекции беседы индивидуальные консультации	
4.	Опасность допинга для здоровья, формирование критического отношения к допингу	показ презентаций, мультфильмов, видеороликов инфоминутки <u>Тренеры:</u>	
5.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с демонстрацией примеров в спорте	онлайн-обучение тренинги педсоветы вебинары	
6.	Формирование критического отношения к допингу	курсы повышения квалификации	
7.	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом Запрещенный список)		
8.	Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил		
9.	Контроль знаний антидопинговых правил	опросы тестирование викторины	

Ежегодное прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» (или «Ценности спорта» и получение соответствующего сертификата обязательно для всех обучающихся и тренеров-преподавателей. Данный сертификат подтверждает, что его владелец обладает базовыми данными антидопинговых правил.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Инструкторская практика: освоение методики проведения тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"><li>- владение спортивной терминологией по виду спорта;</li><li>- знание основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительные части;</li><li>- самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;</li><li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- обучение основным техническим элементам и приемам.</li><li>- составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li><li>- подбор упражнений для совершенствования техники в избранном виде спорта;</li><li>- ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий;</li><li>- умение проводить анализ тренировочного занятия (объективная оценка сильных и слабых сторон)</li></ul>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Судейская практика: освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	<ul style="list-style-type: none"><li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li><li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований;</li><li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li><li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li><li>- формирование умения составлять положение о соревновании;</li><li>- формирование умения вести протокол соревнований</li></ul>	
3.	Судейская практика: выполнение необходимых	Судейство соревнований в качестве судьи определенной направленности	

	требований для присвоения судейской категории		
--	---	--	--

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

	Наименование мероприятия	Этапы
1. Медицинские мероприятия:		
1.1.	получение медицинского заключения, справки от школьного врача (терапевта)	ЭНП
1.2.	периодический медицинский осмотр у спортивного врача 2 раза в год	ТЭ
1.3.	углубленное медицинское обследование обучающихся	ССМ, ВСМ
1.4.	дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы	все этапы
1.5.	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	все этапы
2. Медико-биологические мероприятия:		
2.1.	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	все этапы
2.2.	использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	все этапы
2.3.	«компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин	все этапы
2.4.	чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	все этапы
3. Восстановительные мероприятия:		
3.1.	общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания, отдыха	ЭНП
3.2.	баня	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.3.	различные виды массажа	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.4.	комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ	ЭНП
3.5.	сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	ТЭ, ССМ, ВСМ

## 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 3.1.1. на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе виде спорта «спортивная акробатика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

### 3.1.2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная акробатика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

### 3.1.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### 3.1.4. на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно с целью перевода обучающегося на следующий год обучения внутри этапа или перевода с этапа на этап) и итоговая (после освоения программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи комплекса контрольных нормативов. Успешная сдача дает право перейти на следующий этап (год обучения внутри этапа) подготовки при достижении соответствующего возраста и выполнении необходимого разряда.

Процедура прохождения аттестации обязательна для всех обучающихся. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. В случае повторной неудачной попытки сдачи контрольных нормативов, обучающийся на следующий этап (период) подготовки не переводится. Для таких обучающихся возможно повторное прохождение периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится на обучение по общеразвивающей программе.

## 3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации по виду спорта «спортивная акробатика» для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки:

### 3.3.1. на этапе начальной подготовки

№	Контрольные упражнения	Годы/Норматив
---	------------------------	---------------

			1-й	2-й	3-й
1.	Бег на 30 м (не более, с)	мальчики	6,9	6,7	6,5
		девочки	7,1	6,8	6,6
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	мальчики	7	10	11
		девочки	4	6	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	мальчики	+1	+3	+3
		девочки	+3	+5	+4
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	мальчики	110	120	130
		девочки	105	115	125
5.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	мальчики	2	4	6
		девочки	1	2	4
6.	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (не менее, раз)	мальчики	10	12	14
		девочки	8	10	12
7.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения (не менее, с)	мальчики	5	7	9
		девочки	3	5	7
8.	И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия (не менее, с)	мальчики	5	5	5
		девочки	5	5	5
9.	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения (не менее, с)	мальчики	5	9	10
10.	И.п. – лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения (не менее, с)	девочки	5	9	10

### 3.3.2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Контрольные упражнения	Годы/Нормативы					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Бег на 30 м (не более, с)	юноши	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5
		девушки	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	13	18	19	20	21
		девушки	7	8	9	10	11

3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	юноши	+4	+4	+5	+6	+7
		девушки	+5	+6	+7	+8	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	140	143	146	150	155
		девушки	130	134	138	142	146
5.	Челночный бег 3 x 10 м	юноши	9,3	9,2	9,1	8,9	8,7
		девушки	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9
6.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	8	9	10	12	13
		девушки	6	6	6	7	7
7.	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия (не менее, с)	юноши девушки	10	11	12	13	14
8.	Шпагат продольный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	5	7	9	11	13
9.	Шпагат поперечный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	5	7	9	11	13
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. (упражнение «мост»). Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	10	11	12	13	14
11	И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем 90° (ноги вместе). Фиксация положения (не менее, с)	юноши	12	13	14	15	16
12	И.п. – упор на гимнастических стойках. Подъем 90° (ноги врозь). Фиксация положения (не менее, с)	девушки	10	11	12	13	14

### 3.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения	Годы/Нормативы		
		1-й	2-й	
1.	Бег на 30 м (не более, с)	юноши	5,4	5,0
		девушки	5,6	5,2
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	22	30
		девушки	13	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	юноши	+8	+10
		девушки	+11	+13

4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	160	180
		девушки	150	165
5.	Челночный бег 3 x 10 м	юноши	8,5	8,2
		девушки	8,7	8,3
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее, раз)	юноши	42	46
		девушки	36	39
7.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	15	15
		девушки	8	8
8.	И.п. – стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	8	8
		девушки	5	5
9.	Шпагат продольный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	15	15
10.	Шпагат поперечный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	15	15
11.	Уровень спортивной квалификации	Кандидат в мастера спорта		

### 3.3.4. на этапе высшего спортивного мастерства

№	Контрольные упражнения	Годы/Нормативы	
1.	Бег на 30 м (не более, с)	юноши	4,7
		девушки	5,0
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	36
		девушки	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	юноши	+11
		девушки	+15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	215
		девушки	180
5.	Челночный бег 3 x 10 м	юноши	7,2
		девушки	8,0
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (не менее, раз)	юноши	49
		девушки	43
7.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	юноши	15
		девушки	8
8.	И.п. – стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	8
		девушки	5
9.	Шпагат продольный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	15
		девушки	15
10	Шпагат поперечный. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	15
		девушки	15
11	Уровень спортивной квалификации	Мастер спорта России	

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

##### **4.1. Содержание теоретических занятий (для всех этапов подготовки).**

###### Физическая культура и спорт в России и на международной арене.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация гимнастики (FIG). Федерация спортивной акробатики России. Успехи российских спортсменов на международной арене.

###### Краткий обзор состояния и развития вида спорта «спортивная акробатика».

Спортивная акробатика как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение спортивной акробатики. Развитие спортивной акробатики в регионе, городе. Становление и развитие спортивной акробатики в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских спортсменов - акробатов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

###### Краткие сведения о строении и развитии организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно - двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение, укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом.

###### Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни.

Спортивная акробатика, как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности спортивной акробатики. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность спортивной акробатики. Развитие физических качеств средствами спортивной акробатики. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений. Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по спортивной акробатике: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

###### Гигиена, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивной акробатикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности спортсменов и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства

закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Значение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес спортсмена акробата. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований. Режим дня спортсмена. Соотношение учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной акробатикой.

#### Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как интегральный показатель функционального состояния организма. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения. Дневник контроля и самоконтроля спортсменов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Основы спортивного массажа. Приёмы массажа. Особенности применения перед тренировкой, соревнованием и после них. Приемы самомассажа.

#### Физиологические основы тренировки спортивной акробатики.

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации. Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения акробатических элементов. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

#### Основы обучения и тренировки спортсменов акробатов

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки. Типы тренировочных занятий. Занятия - основная форма проведения тренировки. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки. Структура занятия, распределение времени для решения задач занятия, подбор двигательных заданий и их чередование. Общая и моторная плотности проводимого занятия, количестве повторений элементов, связок и комбинаций. Предпосылки обучения акробатическим элементам. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений на гимнастическом ковре, парно-групповых упражнений и индивидуальных прыжковых упражнений. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств. Виды подготовки спортсменов акробатов, их взаимосвязь и основное содержание. Соревновательная деятельность в данном виде спорта. Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Общая и специальная разминка перед тренировками технической, силовой, скоростно-силовой направленности. Дозировка и последовательность упражнений подготовительной части занятий, их соответствие задачам и основной части тренировки. Закономерности адаптации организма к нагрузке высокой интенсивности, силовой и технической направленности. Индивидуальная разминка перед выступлением на соревнованиях.

#### Физическая подготовка акробатов

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений. Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств акробатов в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации. Сила и методика её развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика её совершенствования. Гибкость и методика её совершенствования. Выносливость и методика. Сохранение динамического равновесия в полёте и при приземлении.

#### Техническая подготовка спортсменов акробатов

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной школы, базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Показатели технического мастерства акробатов: сложность, оригинальность, чистота и точность движений и поз, перемещения по гимнастическому ковра. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика и индивидуальные прыжковые элементы. Планирование и контроль технической подготовленности. Основы техники выполнения элементов в мужских, женских и смешанных парах. Основы техники выполнения элементов в мужских и женских группах. Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений. Техника выполнения индивидуальных прыжков на гимнастическом ковре. Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

#### Психологическая подготовка и воспитание личности

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента.

Воспитание морально-волевых качеств акробатов. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности спортсменов. Учёт индивидуальных психологических особенностей партнеров в личном составе (паре, группе). Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте. Основные средства и методы психологической подготовки спортсменов акробатов.

#### Планирование спортивной тренировки

Управление подготовкой прыгунов на батуте. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок спортсменов групп совершенствование спортивного мастерства. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Этапы многолетней подготовки. Макроцикл, мезоциклы, микроцикл - основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

#### Правила соревнований.

Организация и проведение соревнований. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной акробатике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования к составлению соревновательных упражнений. Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Судейская практика.

#### Терминология в спортивной акробатике.

Значение и роль терминологии в акробатике. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в спортивной акробатике. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП. Термины акробатических элементов и прыжков.

#### Оборудование и инвентарь для занятий

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой. Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Гимнастический ковер. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические стоялки. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

### **4.2. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).**

#### Строевые упражнения.

Основная стойка; построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроения; размыкание на интервал «руки в стороны»; повороты налево, направо; выполнение команд «Смирно», «Становись», «Равняйсь», «Вольно», «Направо», «Налево», «На месте шагом

марш», «Шагом марш», «На первый второй рассчитайсь». Повороты на лево, направо, на месте прыжком, по разделениям. Перестроения: из одной шеренги в две по счету, из двух шеренг в два круга. Размыкание приставными шагами и смыкание. Фигурные маршировки: противоходы, «змейки».

#### Упражнение на формирование правильной осанки.

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на голове; упражнения с выставлением ноги на носок вперед, в сторону, назад, сохраняя правильную осанку.

#### Ходьба.

В обход, по кругу, в колонне по одному, по разметкам; на носках на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы; крадучись, в полуприседе, приседе, с перешагиванием через предметы с сохранением правильной осанки; по гимнастической скамейке: на прямых ногах, в полуприседе, приставным шагом, боком. По диагонали, скрестным шагом, с изменением направления, длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, перекатным и пружинным шагом с различным положением рук.

#### Общеразвивающие упражнения.

Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс; наклоны туловища вперед назад, влево, вправо; круговые движения туловища; наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево; стойки: ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, основная стойка; стойка на коленях; седы: с прямыми и согнутыми ногами; упоры: лежа, присев; упражнения с предметами: гимнастические палки, скакалки, гантели) и без них: симметричные движения рук и ног. Упоры: сидя сзади, лежа сзади, сед ноги врозь. Стойки ноги врозь узкая, широкая.

#### Лазание и перелазание.

Лазание: по гимнастической стенке одноименным способом (хватом сверху), с одновременным перехватом рук; по канату свободным способом: по наклонной скамейке: на четвереньках, в стойке на коленях одноименным способом. Перелазание через гимнастическую скамейку, горку матов, гимнастическое бревно, передвижение подтягиванием из положения лежа на горизонтальной и наклонной плоскости (скамье) передвижение по гимнастической стенке переставными шагами с перехватом рук, по скамейке в стойке на коленях, на четвереньках разноименным способом. Лазанье по препятствиям (скамья, стенка, горка матов, бревно)

#### Бег.

Гладкий, со сменой направления, с изменением направления в разном темпе, челночный бег 4x10 м; кроссовый бег без учета времени из различных исходных положений (лежа, сидя, упора присев, спиной, лицом, боком по направлению движения), с преодолением препятствий.

#### Прыжки.

На одной и двух ногах на месте, с продвижением, с поворотами, по разметкам, прыжки с высоты (скамейка, маты), в длину, через препятствия.

#### Упражнения без предметов.

##### Упражнения для рук и плечевого пояса.

Отведения и приведение рук, сгибания и разгибания, круги в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении, одновременные и последовательные и т.д.

##### Упражнения для мышц туловища.

Наклоны (вперед, в стороны, назад), повороты, круговые движения из исходных положений стоя, стоя на коленях и сидя с различным положением рук и ног. «Мост» из положения лежа на спине и стоя ноги на ширине плеч. «Лодочка» из положения лежа на животе. Поднимание ног и круги ногами, лежа на спине с различным положением рук и др.

##### Упражнения для мышц ног.

Махи вперед-назад, внутрь - в сторону - наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении с различными положениями и движениями руками. Выпады вперед, в стороны; приседания на обеих и на одной ноге – попеременно; подскоки в выпаде и приседе с различными положениями и движениями руками. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной попеременно на месте и с продвижением вперед, назад и в стороны; скрестные прыжки на месте и с продвижением, с различными положениями и движениями руками и др.

#### Упражнения для мышц шеи.

Наклоны головы вперед, в стороны, назад. Круговые движения головой. «Мост» с опорой на затылок. Стойка на голове.

#### Упражнения с сопротивлением.

Парные и групповые упражнения: стоя, сидя, лежа. Наклоны, повороты, сгибания и разгибание рук и ног с сопротивлением партнера. Подвижные игры с элементами сопротивления.

#### Упражнения с предметами.

##### Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на обеих ногах, на одной попеременно и с ноги на ногу с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в приседе и в полуприседе на месте и с продвижением вперед, назад, боком. Бег и прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с продвижением вперед с вращением скакалки. Прыжки на обеих ногах и на одной ноге с двойным вращением скакалки. Игры и эстафеты с прыжками и с вращением скакалки.

##### Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа) с различным положением палки (вверх, вперед, за спину, вниз, за голову). Перешагивание и перепрыгивание через палку. Выкруты и круги с палкой в разные стороны. Бег с палкой за спиной и за плечами. Упражнения с сопротивлением партнера. Метание палки в цель и на дальность и др.

##### Упражнения с набивными мячами.

Наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады вперед и в стороны с различным положением мяча и из различных исходных положений. Броски и толчки мяча двумя и одной рукой (попеременно) вниз, вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине. Перебрасывание мяча двумя и одной рукой по кругу. Броски мяча ногами вперед, вверх-вперед и назад-вверх. Ведение мяча рукой в приседе. Ведение мяча ногой в скачках. Парные упражнения с мячом: броски двумя руками (из-за головы, снизу-вперед, назад через голову, сбоку-вперед, в сторону-назад и др), броски одной рукой (из-за головы, сбоку и др.); толкание мяча двумя и одной рукой стоя, сидя, стоя на коленях в различном направлении. Перебрасывание мяча ногами партнеру с прыжком. Подвижные игры и эстафеты с мячами и др.

##### Упражнения с гантелями.

Наклоны, повороты, круговые движения туловищем, приседания, выпады с различным положением гантелей и движением руками. Сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения руками одновременные и последовательные в различном и.п. и др.

##### Упражнения со штангой.

Простейшие упражнения с гирями, грифом, дисками от штанги, со штангой. Поднимание штанги на грудь и вверх. Приседание, выпады, повороты, наклоны со штангой на плечах. Жим, толчок, рывок штанги различного веса. Упражнения со штангой и с гирями для ног. Ходьба, бег и прыжки на месте со штангой на плечах и с гирями в руках.

#### Подвижные и спортивные игры.

С элементами построения и перестроения: «Быстро по местам», «Построй круг», «Класс, смирно!», «К своим флажкам», «Музыкальные змейки»; с элементами

общеразвивающих упражнений: «Карлики, великаны», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Смена мест», «Земля, воздух, вода», «Наседка и цыплята», «Три-тринадцать-тридцать»; с бегом: «Кошки и мышки», «Салки» (обыкновенные, с ленточками, с присоединением), «Невод», «Вороны, воробьи», «Два мороза», «Заяц без логова»; с прыжками: «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Успей пробежать», «Со скакалкой парами»; с бросками «Не давай мяч водящему», «Передал, садись», «Гонка мячей», «Защита крепости», «Охотники и утки». Упрощенные варианты спортивных игр: футбол, пионербол, ручной мяч.

### **4.3. Специальная физическая подготовка**

#### **4.3.1. для этапа начальной подготовки:**

Упражнения на равновесие. Стойки: на носках, на одной ноге (на полу, по повышенной опоре), перешагивание через предметы и их переноска, ходьба по гимнастической скамейке, повороты кругом, направо, налево на скамейке, стоя на месте и в ходьбе.

Упражнения на развитие силы: висы на гимнастической стенке: сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках, преодоление собственного веса, отжимание от пола, от опоры; упражнения с амортизаторами и тяжестями (бег, прыжки, подтягивания); упражнение в сопротивлении; напряженной сгибание и разгибание пальцев рук; приседания ноги вместе, врозь; подтягивание в висе лежа; висы на перекладине; лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног.

Акробатические упражнения: группировки из разных положений (сидя, лежа на спине, стоя); перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны, через плечо в упор присев; кувырки: вперед, по наклонной плоскости; стойки: на лопатках, «мост»; растяжка: полушпагаты, равновесие «ласточка».

Упражнения на развитие гибкости: наклоны: вперед, сидя ноги вместе, ноги врозь, с помощью партнера, в стороны. Мост из положения лежа. Поднимание прямой ноги вперед, в стороны, назад у опоры, без дополнительной опоры. Выкрут плечевых суставов с гимнастической палкой. Шпагаты. Махи ногами у гимнастической стенки: вперед, назад, в стороны.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости: различные прыжки в длину с места, с места вверх на скамейку, на горку матов, перепрыгивания скамейки, матов. Бег с ускорениями, прыжки со скакалкой: на двух, на одной, со сменой ног, руки скрестно; броски и ловля мяча; прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами; челночный бег, бег с ускорением, на месте.

Упражнения на координацию: последовательные и разнонаправленные движения рук и ног, разноритмичные движения, упражнения с переключением с одних движений на другие.

#### **4.3.2. для тренировочного этапа:**

Совершенствование специальных физических упражнений, изученных на ранних этапах подготовки.

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства баланса, равновесия и ориентации в пространстве.

Упражнения на подкидных снарядах (трамплин, автокамера): прыжки, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180° и 360°; сальто вперед и назад в группировке.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учетом вида акробатики и пола занимающихся.

Упражнения для вестибулярного аппарата: вращение (повороты) на носке на 360 и 540°, прыжки с поворотами на 180° 5-6 раз в темпе.

Темповые броски партнера: темповые прыжки в плечах партнера (отработка темпа для парных и групповых видов акробатики).

Упражнения с тренажерами: стойка на одной руке с опорой или поддержкой на стоялках и стойки силой на руках; балансирование на лбу различных предметов и приспособлений.

### **4.4. Техническая подготовка**

#### **4.4.1. для этапа начальной подготовки:**

Хореографические упражнения: приставной шаг, переменный шаг с подскоком, галоп влево и вправо, полька, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы, хореографические упражнения у опоры, движение рук по дуге, по кругу, позиции рук (внизу-подготовительная, впереди – первая, в стороны – вторая,верху – третья); выставление ноги вперед и приставление, полуприсяды и приседание; совместные движения рук и ног; позиции ног 1, 2, 3, 5-я; приседая и полуприседая (плисе) на 1,2,5-й позициях, отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1 и 5 –й позициям.

Батутная подготовка: входы, выходы с батута, прыжки вверх, прыжки с поворотом влево, вправо, прыжки с различными движениями рук, ходьба, прыжки с прямыми коленями (перекатом с пятки на носок), с приземлением на колени, спину, качи руки на пояс, различные движения рук, сесть и встать после 3-4 качей сидя, то же на колени.

Упражнения на акробатической дорожке: бег, ходьба. Прыжки, кувырки, перевороты, выпады, упражнения в парах.

Индивидуальные акробатические упражнения: стойки, растяжки, шпагаты, кувырки, прыжки, прыжок - кувырок, кувырок вперед с поворотом; стойка на голове и руках; переворот в сторону (колесо); акробатические композиции: из О.с. – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги – положение «мост»; полушпагат, сед ноги вперед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках; 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°; 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.,

Парные упражнения: стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать; Н лежит на спине, ноги согнуты, В с опорой руками на колени, а бедрами на руки Н - упор лежа; то же, но В прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы; Н сидит на скамейке, В - встать на колени Н, взяться руками глубоким или лицевым хватом, Н - встать, удерживая В на коленях; то же, но без скамейки; Н - полуприсед, В - встать ногами на колено Н спиной к нему с поддержкой нижним за бедра.

Групповые упражнения: Н и С - выпады, В - стойка ногами на коленях партнеров с поддержкой; Н держит В и С за руки глубоким хватом, В и С опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги Н, В и С - руки от пола поднять вверх - в сторону (растяжка); Н стоит руки в стороны, В - упор лежа на плечах Н и руках С; то же, но С держит В за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх - назад); В стоит спиной к Н, Н берет В за пояс, В, опираясь на руки С, становится на бедра Н; Н и С - выпады друг к другу, В стойка на руках (на полу между партнерами, с их поддержкой); Н лежит на спине, В делает равновесие, опираясь животом о ступни Н, С стоит в выпаде за головой Н и поддерживает В за руки лицевым хватом; Н - полуприсед, С на коленях Н, В - стойка на руках с поддержкой С; Н лежит на спине, подняв ноги, С, прогибаясь, упирается лопатками о ступни Н, В делает стойку на руках у головы с поддержкой С за ноги.

#### **4.4.2. для тренировочного этапа 1-го года обучения:**

Упражнения на батуте: прыжки в сед и на ноги (6-8 серий и более); с поворотами на 90° и 180°; комбинации из 3 - 4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

Хореография: стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1, 2 и 5-й позициям; выставление ноги в сторону, вперед и назад на носок из 1-й и 5-й позиции, то же с полуприседанием на опорной ноге; прыжки со сменой ног, с поворотом на 360°, из 1,2, 5-й позиции с остановками после каждого прыжка; танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону и вперед с поворотом кругом, русский шаг, шаг польки.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке: равновесия - махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движением 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. Примерное соединение: 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, перекаат вперед в упор присев, шпагат скольжением ноги вперед или назад, перемах в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

#### Индивидуальные упражнения.

Перекааты: перекааты прогнувшись (в упоре лежа; из стойки на коленях; из стойки на голове; из стойки). Перекааты согнувшись (из основной стойки в стойку на лопатках); из седа в стойку; из стойки на лопатках в упор стоя согнувшись ноги врозь).

Кувырки: кувырки вперед и назад (с одной ноги; с одной на одну; со сменой ног; в упор стоя согнувшись ноги врозь; в полушпагат; ноги врозь с поворотом в шпагат). Кувырки вперед (без опоры на руки из стойки ноги врозь; то же, но из положения выпада; прыжком; прыжком с одной ноги; после прыжка с поворотом на 180—360°; из стойки на голове; из стойки. Кувырки назад (из седа с прямыми ногами; то же из основной стойки; то же через стойку на голове с перекаатом в упор лежа, прогнувшись; то же, но через стойку). Соединения из двух-трех одинаковых или различных кувырков.

Падения, прыжки: падение вперед в упор лёжа; то же, но с кувырком вперед; то же, но с перекаатом в сторону. Падение назад с перекаатом на лопатки; падение назад с опорой на кисти и предплечья; то же, но) прыжком. Из упора присев прыжок прогнувшись (тело горизонтально) в упор лежа. С одной ноги прыжок вперед на руки и грудь с перекаатом прогнувшись в упор лежа. Прыжок вверх-назад (падая) и приземление с перекаатом назад. Соединения различных прыжков с падениями и перекаатами.

Перевороты, сальто: подъем разгибом и переворот с головы с горки матов. Сальто вперед на горку матов. Два-три колеса в темпе. Рондат. Сальто назад на батуте или в поролоновую яму с трамплин (камеры). Переворот вперед в поролоновую яму или с возвышения. Т же, но на одну ногу, То же, но на дорожке.

Стойки и соединения: стойка на голове (согнув ноги, прямая, с гнувшись). Стойка на голове с опорой о ладони; Колесо влево с поворотом налево и стойка махом; стойка махом — сход на правую поворотом налево кругом — стойка махом; стойка — сход согнув шись — кувырок назад согнувшись; стойка толчком или силой — сход согнувшись — кувырок назад через стойку.

Мосты, шпагаты: мосты: на коленях, из положения лежа на спине, наклоном назад, борцовский, с опорой на одну руку или ногу, через стойку на голове, через стойку, из упора присев поворотом кругом встать с моста. Шпагаты: скольжением на правую и левую ногу, пере махом из упора лежа, с наклоном вперед и назад; фронтальное равновесие с захватом.

#### Парно-групповые упражнения.

Поддержки, равновесия: Н стоит на колене, В — равновесии на его бедре с поддержкой; то же, но без поддержки. Н полуприседе, В встает на его бедра, держась за руки глубоки лицевым хватом; то же, но на одной ноге; то же, но держась одной. Поддержка под живот на ступнях лежащего Н; то ж спину. Сед верхом на плечах сидящего Н (стоящего на коленях).

Входы на плечи: сбоку, из седа верхом, с ноги сзади.

Упоры, стойки: упор согнув ноги и углом на коленях согнуть лежащего на спине Н; то же, но на руках и ступнях поднять лежащего Н. Стойка ногами на плечах сидящего Н: (стоящего на коленях, стоящего). Стойка плечами на руках лежащего Н, с опорой на колени. Стойка на груди обхватом. Стойка лицом и толчком на коленях сидящего Н с его поддержкой за пояс: то же, но переводя вес на правую и левую руку в стойке ноги врозь; то же положении сгибание и разгибание рук в стойке; смена положения (полушпагат, шпагат); прогибание в кольцо одной и двумя ногами, упор на согнутых руках Н толчком в обычном и лицевом хвате.

Прыжки, перевороты. Полуоборот назад из упора на лопатках броском Н за голени. Прыжок вверх броском Н под ступню, под руки (в лицевом и обычном хвате), с ноги сзади. Опорные прыжки, отталкиваясь руками о спину партнера, стоящего в наклоне вперед ноги врозь (согнув ноги, боком, углом). То же, но толкаясь о ступни Н, лежащего на спине. Кувырок прыжком через партнера стоящего в упоре присев; то же, но через стоящего в наклоне вперед колесо прыжком через партнера, делающего перекат в сторону и стоящего в упоре присев.

Переноска партнера. Ходьба и бег с партнером, сидящим на спине с поддержкой за плечи (сидящим на плечах верхом, стоящим на плечах).

Упражнения для 3 человек.

Поддержки, равновесия. Поддержки и равновесия на бедрах С партнера, стоящего в полуприседе с опорой спиной на ступни поднятых ног лежащего на спине Н (полуколонна, поддержка за руки, равновесия с поддержкой за бедро или руки, стойка с поддержкой). Стойка ногами и стойка на бедрах двух партнеров, стоящих на колене или в выпаде, с их поддержкой руками. Стойка ногами на соединенных руках двух партнеров, стоящих на коленях (на колене, стоящих).

Висы и упоры. Вис в группировке, согнувшись и прогнувшись из положения лежа на спине, держась за кисти партнеров, стоящего впереди, переход на его плечи. То же, держась за предплечья согнутых и прижатых к груди рук. Упор согнув ноги, углом и размахивание в упоре на предплечьях двух партнеров, стоящих лицом друг к другу.

Входы, переходы. Вход на плечи С, стоящего на колене опираясь на его поднятые руки, и, перехватываясь за руки Н, стоящего впереди, переход на его плечи. Переход с плеч одного партнера на плечи другого с опорой на руки, переступанием и прыжком вперед и назад. Вход на плечи двух партнеров, стоящих в выпаде боком друг к другу, из поддержки на бедрах (через упор на руках, толчком, толчком ноги сзади).

Переноска вдвоем третьего. Удерживая под спину на предплечьях, стоя лицом друг к другу. В седе на четырех с поддержкой за плечи; то же, но стоя, поддерживаясь за головы партнеров. Под ноги и руки (стоящий впереди удерживает под колени, стоящий сзади – под руки, В полулежа ноги врозь). В упоре лежа (руки на плечах впереди стоящего партнера с его поддержкой за руки или плечи, ноги на плечах и руках сзади стоящего).

Прыжки. Опорные прыжки (ноги врозь, согнув ноги, с поворотами, боком, углом) через партнеров, стоящих: на коленях лицом друг к другу; то же но в выпаде лицом друг к другу; один в упоре стоя на коленях, другой в упоре стоя согнувшись, опираясь на первого. 2-3 опорных прыжка в темпе через партнеров, стоящих в наклоне вперед или лежащих на спине с поднятыми ногами. Прыжки вверх (выпрямившись, в группировке, прогнувшись и согнувшись) броском двумя из седа на четырех, из стойки ногами на четырех; то же но с поворотами. Полет дугой из вися в группировке броском двух партнеров за кисти; то же но из вися согнувшись; то же но после раскачивания.

Парные упражнения (для мальчиков, девочек и мальчика с девочкой): вход на плечи; стойка плечами на руках лежащего Н с опорой о его колени; равновесия на животе или на спине на ногах лежащего Н (поддержки); стойка на груди обхватом; подкидные прыжки с фуса - вверх с поворотом кругом с поддержкой.

Групповые упражнения для троек: Н - выпад правой, В опираясь на руки Н, - равновесие на его правом бедре с поддержкой С, стоящим в выпаде, за голень; Н лежит на спине, С наклоном назад опирается о руки Н лопатками, верхний - стойка на руках у бедер Н с опорой о пол и поддержкой С; В и С - стойки на руках на полу с поддержкой их Н за голени; Н лежит на спине, ноги согнуты, В - стойка на плечах с опорой о руки и колени Н с поддержкой С, стоящим в выпаде, одной рукой.

#### **4.4.3. для тренировочного этапа 2-го года обучения:**

Хореография. Из 1, 2, 3, и 5-й позиции отведение ноги на носок с полуприседам (батман тандю с деми плие); из 1-й позиции круги ногами на полу вперед и назад (деми ронд де жамб партер); отведение ноги с приподниманием до 45° вперед, в сторону, назад (батман тандю жете); упражнения без опоры - повороты головы, наклоны вперед, назад, в стороны (простое

пор де бра); прыжки - подскоки из 1-й и 2-й позиции (сотте), подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшаппе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом; элементы танца и танцы, - отдельные движения вальса вперед, назад, в стороны; полька.

Акробатические упражнения: на ковре и акробатической дорожке: из седа кувырок, назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо; перекидка вперед и назад на одну и две ноги; равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног; «шпагат» на левую и правую ногу, поворот кругом в шпагате; махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»; стойки - силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя; соединение из 5 - 6 элементов.

Упражнения на батуте. Вход на батут, сход с батута, подскоки с одноименными и разноименными движениями рук и ног; перевороты на 90, 180, 360 градусов; сальто вперед, рондат; прыжки в сед и на ноги (6-8 серий); комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, согнувшись, с поворотом, в сед и др.

Индивидуальные акробатические упражнения: переворот вперед на одну и две ноги; переворот назад; то же на одну ногу с поворотом; 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.

Парные упражнения (женские, смешанные и мужские): в согнутых руках Н В - стойка ногами; в - равновесие «ласточка» на плече Н с поддержкой за ноги или руки; Н лежит на спине, В - стойка плечами на ступнях поднятых ног Н; стойка на бедрах или бедре Н с его поддержкой; стойка плечами на руках у лежащего Н с поддержкой за голени поднятых ног Н; вход на плечи через упор на руках Н.

Групповые упражнения для 3 человек: Н в полуприседе, С в лицевой стойке ногами на бедрах Н с поддержкой за бедра, прогнуться, В в стойке на руках на полу с поддержкой С; Н в полуприседе, С - стойка ногами на коленях Н лицом к нему, держась за руки глубоким или лицевым хватом, В - стойка ногами на бедрах Н лицом к С, руки вверх - в стороны; Н - полуприсед, В - стойка на руках на бедрах Н с поддержкой с за его ноги; Н и С - соединили руки скрестным хватом за запястья, В - встать на соединенные руки партнеров.

Групповые упражнения для 4 человек: Н лежит на спине, ноги подняты, 1 -й С опирается лопатками о ступни Н, В в стойке у 1 -го С плечевым хватом, 2-й С в стойке ногами на руках у Н поддерживает В за бедра; Н в полуприседе, 2-й С стоит на бедрах Н лицом к нему с поддержкой Н за его бедра, 2-й С, прогибаясь назад, опирается лопатками или шеей на руки 1-го С, В выполняет стойку на груди 2-го С с его поддержкой; В броском Н - прыжок на решетку к партнерам.

#### **4.4.4. для тренировочного этапа 3-го года обучения:**

Упражнения на батуте. С поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (девлопе); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й м 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагате, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног перекаат.

Индивидуальные акробатические упражнения. Колесо влево и вправо; рондат, два переворота назад прогнувшись; рондат; рондат, переворот назад прогнувшись, сальто назад, переворот вперед на одну и две ноги; переворот назад; то же на одну ногу с поворотом; 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.

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, перемещением нижнего; *удержания* на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (стойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего);

входы на плечи (сбоку, спереди (толчком), сзади (толчком с ноги, толчком), на руки (толчком нижнего под ступню);

Упоры согнув ноги, углом, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках; *поддержки* под живот, под спину, полушпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах);

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на ступнях; фигурные стойки: в полушпагате.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела, флагом ноги врозь и вместе).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись.

Равновесия (*на бедре, плече, руке, голове нижнего*): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу.

Для женских пар: равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде.

Для смешанных пар: равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке.

Движения партнеров: *нижний*: удерживая партнера садиться, делает повороты лежа, сидя или стоя; *верхний*: силовые выходы в упор или стойку, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол и на плечи.

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на  $1/4$  и  $3/4$  оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или  $3/4$  переворота вперед. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь-разгибаясь, полупереворот с поворотом на  $180^\circ$ ; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись)).

Входы прыжком и броском: на плечи сбоку, спереди, с ноги сзади. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню.

Полеты: в поддержку на предплечья прыжком с пола, из поддержки под живот, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках. В поддержку под живот или спину то же, что на предплечья. В стойку из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот, с пола на руки.

Повороты, обороты: в поддержке под живот: из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, то же прыжком с пола. Горизонтальные обороты в поддержке под живот на 360 на прямые руки. В стойках: в стойке без разрыва хвата, с полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногамисход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет. Курбет в стойку: стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки, 3\4 переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в стойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Групповые упражнения.

Балансовые упражнения. Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на спину; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180; рондат – прыжок в поддержку на предплечья.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходы и соскоки.

Пирамиды на двух партнерах.

С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколлоны на бедрах, прогибаясь, делает мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке..

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая В в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего. Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде. Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В – равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего. Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколонна со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего. Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

Примерные комплексы упражнений.

Парные упражнения. Вход на руки и плечи нижнего прыжком и броском с поворотом нижнего; то же на руки нижнего с поворотом верхнего (для женских пар входы облегченные); стойка на груди лежащего нижнего обхватом; то же в руках нижнего; со стойкой ногами в руках нижнего сесть и лечь; то же из положения лежа в обратном порядке; поддержки (для смешанных пар): равновесие спиной прогнувшись, поворот из поддержки под живот; поворот в поддержке по живот в горизонтальной плоскости; броском и поддержки по живот в «рыбку»;

Темповые упражнения (для юношеских и смешанных пар). В стойке ногами в согнутых руках нижнего броском поворот на 180 и 360°; с фуса броском стойка ногами в согнутых руках нижнего; с фуса броском поддержка по живот; темповые упражнения для женских пар: полет в «рыбку» с пола или из «ласточки»; прыжок в поддержку по спину; из «рыбки» поворот в поддержку по спину на предплечья.

Групповые упражнения для девушек:

Пирамиды - нижняя и средняя в выпаде боком друг к другу, верхняя в стойке руками на коленях или плечах с поддержкой партнерш; то же, но нижняя и средняя в шпагате; нижняя в полуприседе, опираясь лопатками о поднятую ногу средней, стоящей в положении «моста», верхняя в стойке руками на коленях нижней с поддержкой; то же, но стойка кольцом двумя или «мексиканка».

Темповые упражнения - переворот вперед на одну и в темпе прыжок в «ласточку» на предплечья; прыжок с поворотом (можно после рондата) на предплечья в «ласточку»; рондат, прыжок в сед на четыре или на спину на предплечья; темповые броски в четырех.

Групповые упражнения для юношей:

Пирамиды - нижний и 1-й средний - выпады, 2-й средний - стойка ногами на их бедрах с поддержкой, верхний в стойке ногами в согнутых прогнувшись через грудь и живот в упор лежа; перекидка назад в шпагат, наклон назад до касания руками 2-го среднего; нижний лежит на спине, ноги подняты, 1-й средний лопатками опирается о ступени нижнего, 2-й средний в стойке ногами на груди 1-го среднего, верхний в стойке на руках нижнего с поддержкой за ноги 2-м средним; нижний в полуприседе, 2-й средний в стойке ногами на бедрах нижнего спиной к нему, 1-й средний в стойке ногами на полу, руки подняты вверх, 2-й средний держит его за запястья, верхний в стойке плечами на руках 1-го среднего с опорой руками о предплечья 2-го среднего.

Темповые упражнения - верхний броском с четырех в стойку ногами в согнутые руки нижнего; верхний - с двойного фуса прыжок с поворотом кругом в стойку в согнутые руки нижнего; то же, но броском с фуса в стойку ногами на четырех; верхний - прыжок с плеч нижнего в четыре; верхний - прыжок из стойки ногами в лицевом хвате на четыре с поворотом; верхний - броском двумя средними полет через них в лицевую стойку к нижнему; верхний - прыжок назад в стойку на руках нижнего броском средних; верхний - броском нижнего сальто вперед на четыре.

#### **4.4.5. для тренировочного этапа 4-го года обучения:**

Упражнения на батуте. С поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (деvelope); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й м 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагате, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног перекат; рондат, фляк, сальто (вперед, назад, прогнувшись); перекидка (складка ноги врозь, кольцом).

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, перемещением нижнего, пассивкой; удержания на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (сойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего), на согнутых руках (стойки, упоры, равновесия); входы на плечи (сбоку, спереди (толчком и силой), сзади (толчком с ноги, толчком, силой), на руки (толчком нижнего под ступню, толчком с поворотом, толчком спереди и с ноги сзади);

Упоры: согнув ноги, углом, на локте с упором, высокий угол, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках, на голове и руке.

Поддержки под живот, под спину, под спину и голень, боковая, полушпагат, шпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах).

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, на груди обхватом, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на прямых руках, на согнутой руке, на ступнях, на голове и руке;

фигурные стойки: в полушпагате, шпагате, кольцом одной или двумя, с прогибанием до горизонтали.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо, то же без поддержки, на согнутой руке в обычном или лицевом хвате.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке, на лбу, на прямой руке лежащего нижнего, на прямой руке, шпагат-затяжка на прямой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на голове на лбу, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись, прогнувшись с поворотом, рывком из виса согнув ноги, силой согнувшись и прогнувшись, выкрутом назад, диомидовский поворот;

Равновесия (на бедре, плече, руке, голове нижнего): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу.

Для женских пар: равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде, на плече, партнерши, стоящей в равновесии, на ступнях нижней, лежащей на спине или выполняющей стойку на лопатках.

Для смешанных пар: равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке, на прямой руке лежащего партнера, на прямой руке.

Движения партнеров: *нижний:* удерживая партнера садиться, ложиться, встает, делает повороты лежа, сидя или стоя, выполняет равновесия, наклон; *верхний:* силовые выходы в упор или стойку, переходы из упора в стойку и обратно, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол.

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки, на предплечья, на прямые руки.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, в перед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полет дугой из виса согнув ноги, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу, сальто броском под спину, сальто броском под ступню, сальто броском под руки.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на  $1\frac{1}{4}$  оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или  $3\frac{1}{4}$  переворота вперед, из поддержки под спину –  $3\frac{1}{4}$  сальто назад, из вертикальных поддержек (под бедро) – маховое боковое и заднее сальто. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь-разгибаясь, полупереворот с поворотом на 180, полтора сальто; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом, типом сальто (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись, боковое, назад с продвижением вперед,  $1\frac{1}{2}$  сальто, с поворотом на 180.

Входы прыжком и броском: на плечи сбоку, спереди, с ноги сзади, с рук нижнего, через упор на руках спереди, из сойки ногами на руках в лицевом хвате с поворотом нижнего, броском под ступню с поворотом нижнего. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню, через упор на руках спереди, с ноги сзади.

Полеты: в поддержку на предплечья прыжком с пола, из поддержки под живот, броском под ступню, из стойки ногами на руках, из стойки, подбрасывание и ловля на предплечьях, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках, полет из стойки вращаясь вперед с ловлей под спину. *В поддержку под живот или спину* то же, что на предплечья. *В стойку* из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот,

с пола на руки, о же с поворотом и на прямые руки, из горизонтального положения в вертикальное на руки.

Повороты, обороты: в поддержке под живот: из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, поворот в поддержке под живот на 360. *Горизонтальные обороты* в поддержке под живот на 180 на прямые руки, на одну руку. *В стойке ногами* на согнутых руках на 180.. *В стойках:* в стойке без разрыва хвата, с полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке, два поворота в стойке.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногами, толчки и пассивка в стойке, сход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет, курбет из лицевой стойки. *Курбет в стойку:* стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись, броски и ловля в стойке, курбет в стойку с плеч (для МП), курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки,  $3\frac{1}{4}$  переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в сойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом) броском под ступню (для смешанных пар)  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же согнувшись, прогнувшись, с поворотами,  $3\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под живот, то же согнувшись, прогнувшись, сальто на руки нижнего,  $1\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под спину и на руки, на одну руку нижнего; Сальто вперед толчком под живот и бедра:  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же с поворотом, то же в поддержку под спину, сальто на руки нижнего, то же с поворотом нижнего, сальто согнувшись с поворотом на согнутые руки нижнего,  $1\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же в поддержку на прямых руках нижнего. Сальто броском под ступню: в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом нижнего, боковое сальто на плечи с поворотом нижнего на 90, переднее сальто, сгибаясь-разгибаясь, пируэтом, переднее прогнувшись рондат – сальто.

Для смешанных пар:  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья в группировке, согнувшись, прогнувшись и с поворотами, то же с вращением вперед,  $1\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же в поддержку под спину, сальто с рук на руки ( в лицевом и обычном хвате) с различными позами вращения и с поворотами, то же вперед,  $3\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под живот в группировке, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с пируэтом, то же но с вращением вперед в поддержку под спину.

Для мужских пар: с рук на плечи, с рук на руки (в лицевом и обычном хвате), с плеч на руки прогнувшись, вперед, назад, с поворотами нижнего. Сальто броском под руки (из стойки) вперед, назад, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с поворотом нижнего, с пируэтом.

Балансовые упражнения. Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на спину, с поворотами; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180, 360 градусов.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. Броском двумя под спину: рондат – сальто, то же, но сальто согнувшись и прогнувшись, сальто вперед в группировке, согнувшись, с полупируэтом. С предплечий: из поддержки под спину  $3\frac{1}{4}$  сальто согнувшись в соединении с фляком. Из поддержки под живот: маховое сальто,  $3\frac{1}{4}$  сальто согнувшись с пируэтом.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходы и соскоки.

#### Пирамиды на двух партнерах.

С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколонны на бедрах, прогибаясь, делает мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке..

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая В в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

#### Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего. Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н. То же, но ноги Н подняты.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде. Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В - равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего. Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколонна со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего. Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

#### **4.4.6. для тренировочного этапа 5-го года обучения:**

Упражнения на батуте. С поворотами на 360 и 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжок на спину, поворот на 360° и встать; прыжки с высоким взлетом вверх; сальто вперед и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

Хореография. У опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе); касание подъема опорной ноги носком свободной ноги (купе); отведение ноги на 45 - 90° во всех направлениях (деvelope); повторение учебного материала 2-го года обучения; подъем на полупальцы из 1-й и 2-й позиции (ревеле); повторение учебного материала 2-го года обучения; без опоры: прыжки открытый, закрытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом элементы танца: шаги галопа в сочетании с поворотами, шаги вальса в парах по кругу, элементы народных танцев.

Акробатические упражнения на ковре и акробатической дорожке. Кувырок вперед, с разбега прогнувшись; прыжок назад с поворотом кругом и кувырок вперед; перекидка вперед со сменой ног; равновесие на локте с опорой свободной рукой (для юношей); равновесие с захватом поднятой ноги за голень (для девушек); боковое равновесие; переворот вперед с опорой на руки и голову, то же в сед; курбет в шпагате, переход из шпагата в шпагат; из моста толчком двух ног перекат; рондат, фляк, сальто (вперед, назад, прогнувшись); перекидка (складка ноги врозь, кольцом).

Индивидуальные акробатические упражнения. Совершенствование ранее изученных комбинаций. Мосты, перевороты, курбет, фляк, перекидки, стойки, равновесия, упоры. Сальто назад прогнувшись в соединении с другими элементами; то же, но сальто прогнувшись с поворотом кругом; соединение из 2 - 3 различных сальто; рондат, переворот назад, два темповых сальто; сальто вперед согнувшись в переход.

Парные упражнения:

Упражнения в балансировании:

Балансирование: кистями, ступнями, головой, перемещением нижнего, пассивкой; удержания на бедрах, на руках и ступнях лежащего нижнего (поддержки, стоки ногами, упоры, равновесия), на плечах (сойки, равновесия на месте и с передвижением нижнего), на согнутых руках (стойки, упоры, равновесия), на прямых руках (поддержки, упоры, мосты, сойки, шпагаты); входы на плечи (сбоку, спереди (толчком и силой), сзади (толчком с ноги, толчком, силой), на руки (толчком нижнего под ступню, толчком с поворотом, толчком спереди и с ноги сзади);

Упоры согнув ноги, углом, углом вне, на локте с упором, на локте, высокий угол, на руках и ступнях лежащего нижнего, на руках, на голове и руке; поддержки под живот, под спину, под спину и голень, боковая, полушпагат, шпагат, под бедро и ступню, мосты (на плечах и руках, на согнутых руках, с захватом за голени на бедрах, плечах или руках нижнего);

Стойки: комбинированные (с дополнительной опорой) плечами на руках лежащего нижнего – с опорой о колени, о голень поднятых ног, предплечья, на груди обхватом, плечами на ступнях – с опорой на руки или голень, руками на плечах, с поддержкой нижнего под плечи или предплечья; стойки руками: на бедре нижнего, стоящего в выпаде, на согнутых руках лежащего нижнего и стоя, на прямых руках, на согнутой руке, на ступнях, на голове и руке, на прямой руке, на голове; фигурные стойки: в полушпагате, шпагате, кольцом одной или двумя, с прогибанием до горизонтали.

Для женских пар: перенесение веса тела с руки на руку в стойке на коленях сидящей нижней с поддержкой; на бедре партнерши, стоящей в выпаде, на плече нижней с ее поддержкой рукой под плечо, то же без поддержки, на согнутой руке в обычном или лицевом хвате.

Для смешанных пар: перемещение веса тела с руки на руку в стойке на согнутых руках партнера, стойка рукой на предплечье согнутой руки нижнего, на согнутой руке, на лбу, на прямой руке лежащего нижнего, на прямой руке, шпагат-затяжка на прямой руке.

Для мужских пар: на согнутой руке, на голове на лбу, на руке лежащего нижнего, на прямой руке (ноги врозь, ноги вместе, рука в сторону, ноги вместе, рука вдоль тела, флагом ноги врозь и вместе).

Выходы в стойку: толчком с плеч (согнув ноги и согнувшись), толчком (с пола, спереди), толчком с ноги сзади, лицевая прогнувшись, прогнувшись с поворотом, рывком из виса согнув ноги, подрывная и из стойки на голове, силой согнувшись и прогнувшись, выкрутом назад, диомидовский поворот;

Равновесия (на бедре, плече, руке, голове нижнего): согнув ногу, с доведением ноги до шпагата одной или двумя руками; равновесие с наклоном назад, то же с захватом руками за ногу.

Для женских пар: равновесия на полу, на возвышенности, на бедре нижней, стоящей в выпаде, на плече, партнерши, стоящей в равновесии, на ступнях нижней, лежащей на спине или выполняющей стойку на лопатках.

Для смешанных пар: равновесия на полу, на бедре, на согнутой руке, на прямой руке лежащего партнера, на прямой руке.

Движения партнеров: *нижний:* удерживая партнера садиться, ложиться, опускается в шпагат, встает, делает повороты лежа, сидя или стоя, выполняет равновесия, наклон, упор или стойку; *верхний:* силовые выходы в упор или стойку, переходы из упора в стойку и обратно, изменения положения тела и ног, опускания в вис, сходы на пол и на плечи; *одновременные движения:* Н – опускается в мост В – стойка силой согнувшись, Н – садиться В – из стойки рукой на голове опускается в упор на локте, Н – садится в шпагат В- стойка кольцом двумя, Н – выполняет стойку, В – стойка рукой на шее Н и т.д

Вольтижные упражнения:

Способы выполнения: броском под руки, ступни (с плеч, рук), спину, ступню, живот, прыжком с пола, на бедро, предплечья, руки (поддержки, равновесия, стойки).

Способы ловли: на плечи, на согнутые руки, на предплечья, на прямые руки, на одну руку.

Подкидные прыжки, соскоки: прыжок броском под ступню назад, на месте, вперед, сальто с плеч назад, на месте, в перед, полупереворот из положения лежа на спине броском за голени, полет дугой из виса согнув ноги, полуперевороты из упора лежа броском за голени, сальто броском под ногу, сальто броском под спину, сальто броском под ступню, сальто броском под руки.

Соскоки из поддержек и стоек: толчком нижнего соскок с вращением вперед и назад на  $1\frac{1}{4}$  и  $3\frac{1}{4}$  оборота с приземлением на ноги, из поддержки под живот ноги врозь или  $3\frac{1}{4}$  переворота вперед, из поддержки под спину –  $3\frac{1}{4}$  сальто назад, из вертикальных поддержек (под бедро) – маховое боковое и заднее сальто. Соскок из стоек ноги врозь, полупереворот вперед, лет, сгибаясь-разгибаясь, полупереворот с поворотом на 180 и 360, полтора сальто; соскок с плеч и рук без вращения (согнувшись, прогнувшись, с поворотом, типом сальто (вперед, назад, вперед и назад согнувшись, прогнувшись, боковое, назад с продвижением вперед,  $1\frac{1}{2}$  сальто, с поворотом на 180, двойное, в соединении с поворотом после приземления.

Входы прыжком и броском: на плечи сбоку, спереди, с ноги сзади, с рук нижнего, через упор на руках спереди, из стойки ногами на руках в лицевом хвате с поворотом нижнего, броском под ступню с поворотом нижнего. *На руки:* прыжком с плеч, броском под ступню, через упор на руках спереди, с ноги сзади.

Полеты: в поддержку на предплечья прыжком с пола, из поддержки под живот, броском под ступню, из стойки ногами на руках, из стойки, подбрасывание и ловля на предплечьях, полет на предплечья из поддержки под живот, то же с поворотом, полет на плечи броском под руки и под ступню, полет на предплечья из стойки и из стойки ногами на руках, полет из стойки вращаясь вперед с ловлей под спину. *В поддержку под живот или спину* то же, что на предплечья. *В стойку* из стойки на полу броском нижнего за пояс, из поддержки под живот, с пола на руки, о же с поворотом и на прямые руки, из горизонтального положения в вертикальное на руки.

Повороты, обороты: в поддержке под живот: из поддержки под живот поворот в поддержку под спину, поворот в поддержке под живот на 360, то же броском под ступню, то же прыжком с пола, то же с поворотом на 540 и более градусов. *Горизонтальные обороты* в поддержке под живот на 360 на прямые руки, на одну руку. *В стойке ногами* на согнутых руках на 360, на прямые руки, на одну руку. *В стойках:* в стойке без разрыва хвата, с

полетом в лицевом и обычном хвате, с поворотом нижнего после толчка но без фазы полета и разрыва хвата, поворот в стойке, поворот в стойке, два поворота в стойке, поворот в стойке с ловлей на прямые руки, пируэт в стойке, поворот с ловлей на одну руку.

Курбеты: броски и ловля в стойке ногами, повороты в стойке ногами, толчки и пассивка в стойке, сход согнувшись из стоки, сход на плечи и курбет на плечи, вход на руки нижнего броском через упор на руках, курбет, курбет из лицевой стойки. *Курбет в стойку:* стойка толчком согнувшись с плеч на поднятые вверх руки с последующим их сгибанием, стойка толчком согнувшись, броски и ловля в стойке, курбет в стойку с плеч (для МП), курбет в стойку в лицевом и обычном хвате, курбет в стойку броском под ступню.

Полуперевороты: курбет, курбет в лицевом хвате, полупереворот в обычном и лицевом хвате, полупереворот на прямые руки,  $3\frac{1}{4}$  переворота в поддержку на предплечья и в поддержку под живот (для смешанных пар), полупереворот на плечи (для мужских пар). Полупереворот назад (полфляка) из стойки ногами на руках на руках нижнего обоюдным толчком партнеров или толчком нижнего. Курбет в стойку: полупереворот назад в стойку без фазы полета с трамплина, повороты в сойке, полфляка в стойку на руки лежащего на спине нижнего, полфляка в стойку броском нижнего под спину, полфляка с рук, с плеч, броском под ступню, рондат – полфляка, рондат – полфляка с пируэтом.

Сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом) броском под ступню (для смешанных пар)  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же согнувшись, прогнувшись, с поворотами,  $3\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под живот, то же согнувшись, прогнувшись, сальто на руки нижнего,  $1\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под спину и на руки, на одну руку нижнего; (для мужских пар) сальто броском под спину на плечи и руки нижнего, двойное сальто. Сальто вперед толчком под живот и бедра:  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же с поворотом, то же в поддержку под спину, сальто на руки нижнего, то же с поворотом нижнего, сальто согнувшись с поворотом на согнутые руки нижнего,  $1\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же в поддержку на прямых руках нижнего. Сальто броском под ступню: в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом нижнего, боковое сальто на плечи с поворотом нижнего на 90, переднее сальто, сгибаясь-разгибаясь, пируэтом, переднее прогнувшись рондат – сальто на плечи. Для смешанных пар:  $3\frac{1}{4}$  сальто на предплечья в группировке, согнувшись, прогнувшись и с поворотами, то же с вращением вперед,  $1\frac{1}{4}$  сальто на предплечья, то же в поддержку под спину, сальто с рук на руки ( в лицевом и обычном хвате) с различными позами вращения и с поворотами, то же вперед,  $3\frac{1}{4}$  сальто в поддержку под живот в группировке, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с пируэтом, то же но с вращением вперед в поддержку под спину. Для мужских пар: с рук на плечи, с рук на руки (в лицевом и обычном хвате), с плеч на руки прогнувшись, вперед, назад, с поворотами нижнего. Сальто броском под руки (из стойки) вперед, назад, прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, с поворотом нижнего, с пируэтом.

Групповые упражнения.

Балансовые упражнения. Стойки, упоры, равновесия на руках, бедрах, плечах одного или двух партнеров.

Вольтижные упражнения.

Подбрасывания и переброски: от одного партнера к другому; в сед, на ноги, на живот, на спину, с поворотами; рондат – прыжок в сед на четыре; из поддержки под живот Н полет на предплечья партнерш, то же с поворотом на 180, 360 градусов; рондат – прыжок в поддержку на предплечья.

Подкидные прыжки и соскоки: броском двумя: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. Броском двумя под спину: рондат – сальто, то же, но сальто согнувшись и прогнувшись, сальто вперед в группировке, согнувшись, с полупируэтом. С предплечий: из поддержки под спину  $3\frac{1}{4}$  сальто согнувшись в соединении с фляком. Из поддержки под живот: маховое сальто,  $3\frac{1}{4}$  сальто согнувшись с пируэтом.

Пирамиды. Построение. Фиксация, сходы и соскоки.

Пирамиды на двух партнерах.

С опорой на ступни. Поддержки, стойки и равновесия на бедрах, руках и плечах средней.

С опорой на руки. Н лежит на спине, С делает полумост, опираясь лопатками на руки Н, В завершает пирамиду различными поддержками или стойками на ступнях Н, на руках С, или на ступнях и руках Н и С; Н в положении сидя или полушпагате, С прогибаясь, опирается лопатками на ее руки, В выполняют со средней различные поддержки или стойки; положение Н то же или в шпагате, С в стойке на руках, ноги на плечах или руках Н, В завершает пирамиду различными стойками на ногах С или руках Н.

На бедрах. Н и С стоят в выпаде вперед, боком друг к другу, Н делает на их бедрах различные стойки и поддержки с помощью партнерш и самостоятельно; мост на бедрах: Н и С стоят в полуприседе лицом друг к другу, в из лицевой полуколонны на бедрах, прогибаясь, делает мост, опираясь руками на бедра С; то же в конце мосты делают Н и С; то же но С – мост на коленях, Н и В на одной ноге или руке..

На плечах. В стоит на плечах Н, наклоняясь назад, делает мост на плечи средней, стоящей за Н; то же но мост на одной ноге или руке; то же Н и С стоят в равновесии, сидят на шпагате (на коленях) и пр.; шпагат на плечах; стойка на плечах: Н и С боком друг к другу, В в стойке на их плечах. Н и С могут стоять в выпаде, полушпагате, шпагате или переходить из одного положения в другое, удерживая в стойке.

На руках. Все предыдущие варианты на согнутых руках Н и С, стоящих прямо, в выпаде, стоящих в шпагате, на мосте. То же, на прямых руках; стойка на четырех: Н и С стоят лицом друг к другу, соединив руку квадратом, В стоит на их руках. То же, но В в стойке.

На стойках. Поддержки и стойки, на ступнях Н или С, выполняющих стойки на лопатках боком друг к другу (поддержки под спину, под живот, стойка плечами на ступнях, стойка на ступнях); стойка на руках Н и С, делающих стойки на голове боком друг к другу. Стойка на стойках: Н и С в стоке на руках шпагатом, положив одну ногу на бедро партнерш: поддержка под живот, равновесия, стойки, поперечный или продольный шпагаты.

Пирамиды на одном партнере.

Пирамиды на руках и ногах лежащего нижнего. Н лежит на спине, ноги согнуты, удерживая пирамиду на руках и коленях, В в стойке на руках Н с поддержкой С, стоящей в равновесии на коленях Н; то же но равновесие выполняется на руках, а стойка на коленях; Н лежит на спине с поднятыми ногами, удерживая пирамиду на руках и ногах, В на в стойке на руках Н, С в полушпагате, шпагате, поддержке под бедро, сидя углом и др. положениях на ступнях Н; В и С выполняют различные равновесия и стойки, одна на руках, другая на ступнях Н, самостоятельно или поддерживая друг друга; Н лежит лицом вниз, руки согнуты, с опорой локтями о пол, В и С выполняют стойки: одна на руках, другая на ногах Н. То же, но ноги Н подняты.

Пирамиды на нижней, стоящей в выпаде. Н в положении выпад и удерживает своих партнерш на бедре, плечах, руках, ноге. В - равновесие на плече. С поддержка или равновесие на бедре; В- равновесие на плече, С – стойка на бедре; В – стойка на бедре, С – стойка на ноге с поддержкой за плечо; В – поддержка на прямых руках, С – стойка на бедре; В – стойка на руках, С – стойка или упор на локте, на ноге.

Пирамиды на бедрах нижнего. Полуколонна с равновесием на плече; полуколонна с поддержкой под живот, спину, в полушпагате, шпагате, под бедро; полуколонна со стойками на плечах, согнутых руках, плечами на прямых руках; полуколонна с мостом на плечах С; полуколонна со стойкой рукой на плече или на прямых руках С. Полуколонна на бедрах: С, стоя в полуприседе на бедрах Н, удерживает В на бедрах или коленях в различных поддержках, стойках, равновесиях.

Пирамиды на ступнях нижнего. Полуколонна на ступнях: С стоит в полуприседе на ступнях лежащей Н, удерживая В в поддержках, равновесиях, стойках на бедрах. Колонна на ступнях: С стоит на ногах Н, удерживая В на плечах или руках в поддержках, равновесиях и стойках.

Примерные комплексы упражнений.

Женские парные упражнения. На выпаде стойка на руках без поддержки; стойка на плечах или груди без поддержки; стойка плечами на ступнях с поддержкой, нижняя в стойке на лопатках; стойка толчком с плеч на прямых руках нижней; верхняя - равновесие («ласточка»)

на плече нижней; то же, но нижняя - равновесие на одной; из стойки на руках в согнутых руках нижней соскок ноги врозь; поддержка под спину на одной руке; поддержка под бедро и голень; полушпагат на прямых руках нижней.

Темповые упражнения: полет с поворотом в «рыбку» из «ласточки» или с пола; из поддержки по спину броском поддержка под живот; рондат, сальто назад через Н броском под спину.

Смешанные парные упражнения. Стойка толчком на прямых руках нижнего, нижний - сесть и лечь; равновесие ногой на прямой руке нижнего; стойка на одной руке на согнутой руке нижнего; то же, но верхняя в «узкоручке»; стойка на руке на голове нижнего с поддержкой; стойка на руках толчком с ноги сзади; стойка на одной руке на предплечье; равновесия, поддержки: равновесие согнув ногу на прямой руке нижнего; наклон назад до горизонтали на прямых руках нижнего; поддержка под бедро на одной руке нижнего; поддержка по бедро и голень с доведением свободной ноги до шпагата с захватом ее одной или двумя руками; поддержка боком на одной руке; вход с поворотом на прямые или одну согнутую руку нижнего;

Темповые упражнения: полтора пируэта из «ласточки» в «рыбку»; пируэт из «ласточки» в «ласточку»; два пируэта в «рыбку»; полет в «ласточку» из стойки ногами с поворотом верхнего или нижнего, то же из стойки на руках, из поддержки под спину; броском под спину  $\frac{3}{4}$  сальто на прямые руки нижнего.

Мужские парные упражнения. «Узкоручка» на согнутой и прямой руке нижнего; стойка на одной руке на голове нижнего; стойка силой согнувшись в прямых руках нижнего; из стойки на руках в прямых руках нижнего опускание в упор на локте или в горизонтальное равновесие под спину; опускание в стойку на широко разведенных руках и обратное движение; подъем силой в упор сзади; сход «флагом»; сесть и встать со стойкой на голове; стойка из виса (каприоль) или выход в стойку из стойки на голове и руках; темповые упражнения; поворот в стойке на руках в согнутых руках нижнего; стойка на руках толчком нижнего с перемахом ноги врозь; сальто на плечи броском под спину; броском стойка на руках с поворотом верхнего; то же с поворотом нижнего; соскок с плеч или рук нижнего - сальто согнувшись и прогнувшись.

Женские групповые упражнения.

Пирамиды. Н и С в выпаде, В в стойке руками на коленях партнерш без поддержки; то же, но верхняя в стойке руками на плечах с поддержкой, нижние - сесть в шпагат; нижняя в выпаде, средняя в стойке на сзади стоящей ноге с опорой одной рукой о плечо нижней, верхняя в стойке рукой на колене нижней с ее поддержкой одной рукой; то же без поддержки; верхняя в шпагате на прямой руке нижней и средней;

Темповые упражнения. С четырех броском прыжок прогнувшись с полупируэтом на руки партнерш; прыжок в сед или на спину на четыре (предплечья) после переворота назад прогнувшись или сальто; с четырех броски с поворотом на 180 и 360°; прыжок в «ласточку» на предплечье, в темпе поворот.

Мужские групповые упражнения.

Пирамиды: нижний и 1-й средний - выпады, 2-й средний на бедрах партнеров, верхний - стойка на руках в прямых руках 2-го среднего; то же, но верхний в стойке на одной руке на голове 2-го среднего; полуколонна на бедрах со стойкой на руках в прямых руках 2-го среднего; то же со стойкой на одной руке на голове 2-го среднего; нижний в полуприседе, 1-й средний на бедрах нижнего лицом к нему в полуприседе, 2-й средний на бедрах 1-го среднего спиной к нему, верхний в стойке на руках 2-го среднего; то же, но верхний в стойке на руках на голове и руке 2-го среднего (пирамида выполняется с поясом).

Темповые упражнения. Броском средних сальто назад в группировке в плечи к нижнему; с плеч нижнего сальто назад в группировке на четыре к средним; из стойки на руках полупереворот вперед на четырех к средним; броском нижнего сальто назад в группировке с продвижением вперед (стрекосированное) на четыре к средним; 2-й средний на четырех у нижнего и 1-го среднего, верхний в стойке на руках в согнутых руках 2-го среднего, верхний - курбет на четыре, 2-й средний соскок; броском средних верхний - полет с поворотом в

стойку на руках в руки к нижнему; одновременные соскоки с плеч или рук - сальто прогнувшись, сальто назад с продвижением вперед (стрекосированное).

#### **4.4.6. для этапа совершенствования спортивного мастерства:**

##### Индивидуальные упражнения.

Для девушек. Шпагаты: правой, левой, прямой. В равновесии с захватом одной рукой или двумя; в стойке на руках; переворотом в сторону и перемахом из стойки, после перекидки и фляка. Перекидки: вперед и назад, на одну и со сменой. Стойки: силой, согнувшись и толчком; стойки на предплечьях: с прогибанием и кольцом. толчком согнувшись, силой согнувшись; фиксация стойки — прямой, в полушпагате, шпагат. Акробатические прыжки 3—4 переворота на одну; 2—4 фляка с места или с рондата; маховое сальто, рондат—сальто в шпагат, рондат — сальто прогнувшись; рондат — 3—5 фляков; рондат — фляк — сальто (согнувшись, прогнувшись); переворот — маховое сальто; 2—3 махе сальто. Сальто на батуте или с трамплина: согнувшись, прогнувшись, с полупируэтом и пируэтом; сгибаясь-разгибаясь полпируэта, твист, пируэт.

Для юношей. Упражнения на гибкость: шпагат (правой и левой), перекидка вперед или назад; стойки силой и толчком согнувшись; упор на локте. Стойки: толчком и силой согнувшись перекатом и силой прогнувшись. Акробатические прыжки: кувырок прыжком прогнувшись; переворот на одну — рондат — фляк; рондат — сальто прогнувшись; переворот—сальто вперед; фляк или сальто в шпагат; переворот прыжком 2—3 переворот на одну — рондат — сальто; рондат — 3—5 фляков; рондат—фляк—сальто (прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь, боковой твист, полпируэта, пируэт); переворот — сальто вперед (согнувшие поворотом, прогнувшись). Сальто на батуте или с трамплина: сгибаясь-разгибаясь, с полупируэтом вперед и назад, с пируэтом.

Дополнительно для верхних. Стойки: перекатом и силой прогнувшись, с прогибанием до горизонтали или кольцом двумя. Из стойки опускание в упор на локоть. Стойка на правой и левой руке с касанием стенки по 10—20 с. Прыжки на батуте или с трамплина: стрекосированное сальто в группировке, прогнувшись и сгибаясь-разгибаясь; пируэт и полтора пируэта вперед; твист, двойное сальто и двойной пируэт.

Дополнительно для нижних юношей. С тренажерами: балансирование на одной руке и на лбу (повороты, сесть, встать, ходьба, бег); подбрасывание и ловля на согнутых и прямых руках; повороты. Со штангой: толчок 80—90% веса собственного тела (3—5 раз); жим 60—70% веса (3—5 раз); толчок одной рукой 40—50% веса (3—5 раз).

##### Парно-групповые упражнения.

###### Для женских пар.

Балансирования. Наклоны, полуповороты, опускания и поднимания в поддержке под живот и в поддержке под спину, удерживая верхнюю на руках и ступнях; фиксация стойки плечевым хватом и на плечах нижней в полушпагате, шпагате кольцом одной и кольцом двумя по 8—10 с; фиксация стоек равновесий на бедре нижней, стоящей в выпаде, с различными положениями тела и ног. В стойке руками на колене и в стойке на согнутых руках (фиксация 8—12 с) смена положения ног в шпагате, кольцо двумя или прогибание до горизонтали; сесть в шпагат, удерживая верхнюю под спину, под живот и в полушпагате.

Выходы в стойку. Толчком на согнутых руках нижней, лежащей на спине; толчком с плеч; толчком под ступню или бедра на плечах. Броски и ловля: Броском — поддержка под живот, сальто назад согнувшись и прогнувшись; рондат — прыжок вверх-назад в поддержку под спину; переворот на одну — прыжок вверх-вперед в поддержку под живот; рондат — сальто через нижнюю броском под спину.

Вольтижные упражнения. Прыжок вверх броском под ступню; сальто назад броском под спину и броском под ступню; рондат — прыжок в поддержку под спину; прыжок с пола в поддержку под живот.

###### Для смешанных пар.

Балансирования. В поддержке под живот (наклоны, повороты); в равновесии согнув ногу (фиксация до 10 с на согнутой правой и левой руке, быстрая смена опоры по 5—6 раз, полуприседая и вставая); в стойке (фиксация до 15 с, поднимания и опускания по 3—5 раз,

лечь и встать, переведение веса тела на правую и левую руку). Равновесие на согнутой руке нижнего (заднее; с доведением до шпагата); стойки на правой и левой (фиксация 6—12 с, разведение и сведение ног, прижимание и отведение свободной руки, переход в ускорочку и обратно); равновесие на прямой руке нижнего лежа.

Вольтижные упражнения. Подбрасывание и ловля на прямых руках в поддержке под живот по 2—4 раза в темпе; из поддержки под живот полет на предплечья с поворотом на 360—720°; полет в поддержку под живот и на предплечья из стойки на согнутых руках нижнего; броски с рук на руки в обычном и лицевом хвате; то же, но в стойке; повороты в стойке ногами по 2—4 раза в темпе. Поддержки под живот 2—4 горизонтальных полуоборота в темпе; стойке ногами прыжки вверх и ловля 2—3 раза в темпе; поворот 180° 2—4 раза в темпе; поворот с ловлей на прямые руки и на одну поддержку под живот прыжком с ног и из стойки на руках в лицевом и обычном хвате.

#### Для мужских пар.

Балансирования. В стойке ногами на голове (сесть и встать, поворот на 360° стоя и сидя); в стойке (фиксация до 20 с, поднимание и опускание по 3—5 раз, лечь и встать); в стойке на одной руке (фиксация до 10 с на правой и левой руке, разведение и сведение ног, прижимание и отведение свободной руки). Со стойкой на прямых сесть или опуститься в шпагат; с горизонтальным упором на локте, на голове нижнего сесть и встать, поворот стоя и сидя; удержание стойки — рукой на руке лежащего нижнего 4—8 с, на голове или лбу 6—10 сек. Силовые упражнения для верхнего. Из стойки медленное опускание согнувшись и прогнувшись в угол и в высокий угол; стойка силой согнув ноги, согнувшись и прогнувшись. Вольтижные упражнения. Броски вверх и ловля (с рук на плечи, с плеч на руки, с плеч на плечи, с рук на руки в лицевом и обычном хвате); повороты на 180° в стойке ногами по 2—4 раза в темпе; подбрасывание и ловля в стойке. Стойка с согнувшись и прогнувшись на руках лежащего нижнего 2—4 раз; стойки опускание в упор на локоть; высокий угол; горизонтальный опорой лопатками о бедра нижнего; из стойки опускание прогнувшись в упор углом. Упражнения с тренажерами «Стойка» и «Поддержка» — балансирование на руках и руке, ходьба и приседания, подбрасывания и ловля, переброски от партнера к партнеру вперед и назад. Прыжки вверх. С плеч на плечи, с рук на руки; повороты в стойке ногами 3—4 раза в темпе; с рук прыжок на плечи с поворотом нижнего; курбет на плечи; курбет в стойку с плеч и с рук; броски и ловля в стойке 3—4 раза в обычном и лиц хвате; то же, но в темпе. Верхние осваивают акробатические прыжки и стойки, используя для этой цели батут, трамплин, самострахующие системы с амортизаторами, эластичную дорожку и снаряды с предплечьедержателями. Соскоки. *Сальто с плеч или рук*: прогнувшись, боковое, сгибаясь-разгибаясь, заднее с продвижением вперед, переднее с поворотом. *Из стойки*: лётом, переворотом, сгибаясь-разгибаясь.

#### Упражнения для троек.

Подкидные прыжки и соскоки. *Броском двумя*: прыжок вверх, вверх-назад, вверх-вперед, сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись. *Броском двумя под спину*: рондат — сальто; то же, но сальто согнувшись и прогнувшись. *С четырех*: сальто назад согнувшись и прогнувшись; сальто вперед в группировке, согнувшись, с поворотом. *С предплечий*: из поддержки под спину  $\frac{3}{4}$  сальто согнувшись в соединении с фляком; *из поддержки под живот* — маховое сальто и сальто согнувшись с полупируэтом.

Ловля. Из поддержки на предплечьях поворот на 360 и более градусов в то же положение; из поддержки под живот на руках ни полет на предплечья партнерш; то же, но с поворотом на 360—720. С четырех  $\frac{3}{4}$  сальто на предплечья; то же, но прогнувшись; переворот (маховое сальто) — прыжок на предплечья; то же, но с повороте 180—360°; рондат — прыжок в сед на четыре; то же, но в темпе сальто в соскок. Рондат — прыжок в поддержку на предплечья; то же, поворотом на 180—360°. По мере освоения перечисленных элементов необходимо соединять их с соскоками или поворотами на предплечьях (через темп и в темпе).

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

**Спортивное оборудование и инвентарь для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ковер гимнастический	штук	1
2	Музыкальный центр	комплект	1
3	Весы (до 200 кг)	штук	1
4	Подставка - куб гимнастический	штук	2
5	Дорожка акробатическая	комплект	1
6	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	10
7	Лонжа страховочная	штук	1
8	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
9	Магнезница	штук	1
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мат поролоновый (200 x 300 x 40)	штук	4
12	Мостик гимнастический	штук	1
13	Подставка для страховки	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	6
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Стойка гимнастическая	штук	10
17	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (расчет на 1 спортсмена)**

	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			ЭНП		ТЭ		ЭССМ		ЭВСМ	
			Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок
1	Бейсболка	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук			1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки	пар	-	-	1	1	1	1	1	1

	легкоатлетические									
6	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Футболка	штук	-	-	1	1	2	1	2	1
9	Чешки гимнастические	пар	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Шорты спортивные	штук	-	-	1	1	2	1	2	1

## 5.2. Кадровые условия реализации программы:

5.2.1. укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками; для более качественной подготовки спортсменов на тренировочном этапе и выше допускается, кроме основного тренера, привлечение второго тренера, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы со спортсменами);

5.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615);

- Единым квалификационным справочником должности руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

5.2.3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

## 5.3. Информационно-методические условия реализации программы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>

3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика», Москва, 2020.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» №910 от 02.11.2022 г.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007.

7. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 21.10.2014.

8. Правила вида спорта «Спортивная акробатика» №153 от 09.03.2023.