

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 6
протокол № 01 « 30 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 6

Н.П. Грецкая
приказ № 46 от « 31 » 08 2021 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ
Срок реализации программы 10 лет**

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спортивная акробатика.**

Приказ Минспорта России от 01.06.2021 N 398

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

(Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2021 N 64122)

Разработчики программы:

Грецкая Н.П. – директор МБУ ДО ДЮСШ № 6

*Иванова М.А. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе,*

*Хаустова Ю.А. – старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории,*

Романова А.Н. – инструктор-методист

Рецензент программы:

*Мавропуло О.С. – директор Института
Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО*

*«Донской государственный технический
университет», доктор философских наук,
кандидат педагогических наук, профессор*

**город Ростов-на-Дону
2021 год**

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса,
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

II. Нормативная часть

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

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная акробатика.

2.4 Режимы тренировочной работы;

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

2.6 Предельные тренировочные нагрузки;

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки;

2.11 Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

III. Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

3.3 Планированию спортивных результатов;

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки;

3.7 Планы применения восстановительных средств;

3.8 Планы антидопинговых мероприятий;

3.9 Планы инструкторской и судейской практики.

IV. Система спортивного отбора и контроля

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

V. Перечень информационного обеспечения;

5.1 Список литературных источников

5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами,

осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

1. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 г. № 398 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5), в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. II), ст. 4112; N 45, ст. 5822).

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта. Относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

Занятия спортивной акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Важное место в спортивной акробатике занимают такие виды искусства как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движения с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Одним из ведущих факторов достижения спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность обучающихся, которые основываются на современных тенденциях развития спортивной акробатики, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития занимающихся.

Соревнования проходят по следующим спортивным дисциплинам (видам) многоборья и командным соревнованиям: пара (мужская и женская), смешанная пара, тройка (женская группа), четверка (мужская группа). В каждом виде программы спортсмены выполняют три упражнения (балансовое, темповое и комбинированное упражнение). Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 14 лет и старше.

Отличительные особенности спортивной акробатики.

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Акробатические упражнения - это различные движения, связанные с переворачиванием тела с опорой и без опоры (в полете), с сохранением равновесия (балансированием) самостоятельно или с помощью одного или нескольких партнеров.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями

спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобраный состав, ведь меняя одну из партнерш, приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Для проведения занятий начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная акробатика допускает привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная акробатика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс планируется с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе, возраста, этапа подготовки обучающихся.

Тренировочный процесс построен таким образом, что для каждого года обучения предлагается новый материал с закреплением предыдущего.

На начальном этапе многолетней подготовки в спортивной акробатике главной целью является выявление способных детей и осуществление начальной подготовки. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер, преобладают игровые занятия.

Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ. Большое значение приобретает словесный метод обучения, а так же самостоятельная работа и домашнее задание.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется переход от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, наращивается скоростно-силовая подготовка. Возраст обучающихся на этом этапе совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, перестройкой всех систем организма. Нередко появляется необходимость борьбы с излишним повышением массы тела. Необходимо учитывать этот момент в построении учебного процесса. В связи с увеличением соревновательной практики требуется уделить больше внимания психологической подготовке и восстановительным мероприятиям.

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

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

Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного совершенствования проводится индивидуальная работа с тренером-преподавателем.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности обучающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Тренировочные занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить акробатов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся спортивной акробатикой, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1 Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – ГНП). В этапе НП выделяют два периода: до года, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям прыжков на батуте, определение дальнейшей спортивной специализации.

2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (ТГ). На тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивной акробатики.

3 Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Ростовской области и России.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между рядом расположенными этапами нет четких границ. Их продолжительность можно в определённой мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного процесса.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в парах и группах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2. Нормативная часть

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

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

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

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
«спорта спортивная акробатика»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	10	4

На этап начальной подготовки зачисляются дети 6-летнего возраста, желающие заниматься спортивной акробатикой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной акробатики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники спортивной акробатики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (ТЭ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Спортсмены допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки (6-8 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 7 до 12 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап (специализацию в избранном виде спортивная акробатика). При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

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

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

**Соотношение
видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная акробатика»**

Приложение N 3к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду «спорта спортивная акробатика»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	34 - 37	33-35	26 - 27	15 - 21	12-14

Специальная физическая подготовка (%)	29-32	29-32	29 - 30	26-28	20 - 23
Техническая подготовка (%)	24-28	25 - 30	35-38	42-45	50-53
Теоретическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-5	4-6
Тактическая подготовка (%)	1-5	1-5	1-4	2-6	4-6
психологическая подготовка (%)	1-4	1-4	2-3	2-6	4-6

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки - количество часов в год																			
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год		1-й год		2-й год		3-й год	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	37%	87	35%	110	27%	141	27%	141	20%	125	20%	125	20%	125	14%	117	14%	117	14%	117
2.	СФП (специальная физическая подготовка)	32%	75	32%	100	30%	156	30%	156	28%	175	28%	175	28%	175	22%	183	22%	183	22%	183
3.	Техническая подготовка (избранный вид)	28%	66	28%	87	38%	198	38%	198	45%	281	45%	281	45%	281	52%	433	52%	433	52%	433
4.	Теоретическая подготовка	1%	2	1%	3	2%	10	2%	10	2%	12	2%	12	2%	12	4%	33	4%	33	4%	33
5.	Тактическая подготовка	1%	2	2%	6	1%	5	1%	5	3%	19	3%	19	3%	19	4%	33	4%	33	4%	33
6.	Психологическая подготовка	1%	2	2%	6	2%	10	2%	10	2%	12	2%	12	2%	12	4%	33	4%	33	4%	33
	Итого часов в год	100%	234	100%	312	100%	520	100%	520	100%	624	100%	624	100%	624	100%	832	100%	832	100%	832

2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

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

2.4 Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Во всех группах, где это предусмотрено программой спортивной подготовки (до 70% от общего количества тренировочных часов), занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и привлечением необходимых специалистов (хореограф, аккомпаниатор и другие).

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям учащиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Спортивная акробатика, как и другие, сложно-координационные виды спорта, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В спортивной акробатике объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег

одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка «акробатов» заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего «акробат» тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

В связи с этим рекомендуется составлять комбинации элементов такой же продолжительности, как и соревновательные.

Упражнения на силу и гибкость обычно выполняются в основной части занятия или включаются в утреннюю гимнастику, а иногда и в общую разминку. Для увеличения их эффективности, а также для регулировки нагрузки при исполнении других упражнений применяются следующие приемы:

- 1) изменение дозировки (количества повторений),
- 2) изменение темпа упражнений,
- 3) изменение исходного положения или формы самого упражнения, сохраняя его основное содержание.

Сочетание этих приемов может быть различным в зависимости от подготовленности юных спортсменов, их пола и возраста, а также от периода тренировочного цикла.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» приведены в таблице.

Требования к объему тренировочного процесса

Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Максимальное кол-во часов в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Этап начальной подготовки	2	до года 4,5 часа	до года 234 часа
		свыше года 6 час	свыше года 312 часов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1-й год обучения 10 часов	520 часов
		2-й год обучения 10 часов	520 часов
		3-й год обучения 12 часов	624 часа
		4-й год обучения 12 часов	624 часа
		5-й год обучения 12 часов	624 часа
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	1-год обучения 16 часов	832 часа
		2-год обучения 16 часов	832 часа
		3-й год обучения 16 часов	832 часа

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

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

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

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

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

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Наибольшее количество стартов приходится на подготовительные, контрольные и подводящие соревнования.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице. (пункт 2.3 настоящей программы)

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ КОСТЮМ, АКСЕССУАРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

1. Этот аспект артистизма рассматривается ПСБ.
2. Выбор соревновательного костюма, аксессуаров и приспособлений оценивается ПСБ. Они должны быть гимнастическими по характеру и дизайну, элегантными и дополнять артистическую часть упражнения. Костюм не должен отвлекать внимание спортсменов от выступления, вынуждая поправлять его.
3. Партнеры должны быть одеты в одинаковую или гармонично подобранную форму.
4. Женщины и девушки выступают в купальниках, комбинезонах или купальниках с юбкой. Допускаются трико. Костюмы могут быть с рукавами и без, но танцевальные костюмы с узкими ляжками не допускаются.
5. Края юбки должны свисать, но не быть длиннее, чем нижний край тазовой области купальника и могут быть свободно или плотно прилегающими. Стиль юбки (контур и декорирование) свободный, но юбка должна всегда возвращаться на бедра. (Модель типа балетной «пачки» запрещается). Юбка должна быть едина с купальником. (Она не может отделяться).
6. Мужчины и юноши могут выступать в купальниках или эластичных рубашках вместе с гимнастическими шортами или брюками. Комбинезоны также разрешены.
7. Разрешены темные цвета комбинезонов, брюк или трико, только, если по всей длине ног от бедра до лодыжки эти цвета перекрываются декоративными аппликациями или узорами светлого цвета.
8. Из соображения безопасности запрещается иметь свободную одежду, свисающие подвязки или дополнительные аксессуары. Все костюмы, мужские или женские, должны быть облегающими, чтобы позволить судьям как следует оценивать линии тела.
9. Все одежды должны быть скромными, включая использование надлежащих предметов нижнего белья. Край купальника на бедрах не должен быть выше подвздошного гребня (тазовых костей). Вырез на груди не должен опускаться ниже середины грудинной кости, а на спине ниже нижнего края лопаток. Кружева и прозрачный материал на туловище должны быть полностью на подкладке.
10. Запрещены провокационно - вызывающие (нескромно открытые) модели, подобие купальных костюмов, в виде профессиональной униформы (экипировки), а также дизайны использующие фоторепродукции.

11. Участники могут выступать в обуви или без нее, которая должна быть телесного или белого цветов, чистая и в хорошем состоянии. Мужчины вместе со штанами должна одевать обувь.
12. Эмблема принадлежности спортсменов к Федерации (стране) должна быть ясно видна на соревновательном костюме. Она может быть пришита или входить в дизайн ткани.
13. Права на рекламу должны соблюдаться согласно Правилам о Рекламе ФИЖ.
14. Каждое нарушение, касающееся соревновательного костюма, наказывается ПСБ.

Аксессуары и Приспособления

- 1 Драгоценности, включая серьги, цепочки, ожерелья, кольца, браслеты и пирсинг не разрешаются.
- 2 Блестки, камни, пояса, и кружева должны быть объединены с тканью или надежно пришиты к костюму, но если они ранят участников, то ответственность несут тренеры и спортсмены.
- 3 Заколки, ленты, резинки, удерживающие волосы должны быть безопасны. Другие аксессуары (диадемы, перья, цветы) не разрешаются.
- 4 Любые рисунки на лице не допускаются. Макияж должен быть скромным и не вызывающим. Нельзя использовать грим для воплощения театрального образа (животного или человека).
- 5 Приспособления, типа поясов или подкладок для головы, облегчающие выполнение элементов, не разрешаются. Тэйпы (бинты, пластыри) и поддерживающие бандажи должны быть нейтрального цвета. Любые исключительно необходимые фиксирующие приспособления, например, в виде скобок на колене, которые не имеют нейтрального цвета, могут быть надеты без штрафа, если федерация сделает официальное заявление к Техническому Комитету для специального разрешения.
- 6 Каждое нарушение наказывается ПСБ.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Приложение N 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

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

Обеспечения спортивной экипировкой

Приложение N 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта спортивная акробатика

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Комбинезон гимнастический для выступлений на соревнованиях (мужчины)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник гимнастический для выступлений на соревнованиях (женщины)	штук	на занимающуюся	-	-	1	2	1	2
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика (приложения № 7,8,9), (в нашей программе пункт 4.3)

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав записан в таблице 2.1 данной программы.

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренер должен максимально учитывать индивидуальные способности при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки «акробатов» должен основываться на использовании тех элементов и «связок», которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на достаточной высоте на каждой тренировке. Кроме того, для каждого спортсмена существует «своя» комфортная комбинация, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп ССМ план спортивной подготовки годового цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.11 Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы спортсмена. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

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

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» приведен в таблице

Перечень тренировочных мероприятий

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

N	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

III. Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники спортивной акробатики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные мероприятия, групповые тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения элементов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсменки.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся ДЮСШ № 6, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. тренировочные занятия по спортивной акробатике должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя (концертмейстера). Самовольные занятия обучающихся без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале посторонних лиц, не относящихся к тренировочному процессу.

1.5. Рамы с пружинами вокруг батута (вспомогательный спортивный снаряд) должны быть обложены обкладочными матиками.

- 1.6. Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.
- 1.7. Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.
- 1.8. Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).
- 1.9. При выполнении парно-группового музыкально-акробатического упражнения не допускается присутствие на акробатическом ковре других спортсменов.
- 1.10. При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - Травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (спортивная акробатика);
 - Травмы при нарушении правил проведения на батуте.
- 1.11. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации ДЮСШ № 6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.12. Тренировочные занятия по спортивной акробатике, должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде; на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 1.13. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.14. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Тщательно проветрить спортзал.
- 2.2. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.
- 2.3. Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.
- 2.4. Проверить надежность покрытия акробатического ковра, целостность его состояния.
- 2.5. Проверить надежность крепления хореографического станка.
- 2.6. Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матиков, креплений секций батута, а также целостность батутной сетки, страховочной лонжи.
- 2.7. Подготовить гимнастические маты для страховки
- 2.8. Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».
- 2.9. После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута.
- 2.10. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом ковре.
- 2.11. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.
- 2.12. Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.
- 3.2. Начинать и заканчивать акробатические упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
- 3.5. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.
- 3.6. Не выполнять упражнения на батуте нескольким спортсменам одновременно.
- 3.7. Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росту-весовым характеристики спортсменов.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации ДЮСШ № 6, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).
- 4.4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. По окончании тренировочных занятий по спортивной акробатике вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.
- 5.2. Закрыть сетку батута.
- 5.3. Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.5. Провести проветривание спортивного зала.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Информация раскрыта в пункте 2,6, и 2,7 данной программы.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 12-13 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше – мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода обучающегося в следующую группу.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления, на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств

и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

3.4.2 Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само-восстанавливаемости, восстанавливаемости и не восстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а

создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции само регуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.4.3 Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному

изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минуту ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретический материал.

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, ТГ
2.	История развития избранного вида спорта	История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития спортивной акробатики.	НП, ТГ, ГССМ
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса:	Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде	НП, ТГ
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;	ТГ, ГССМ
5.	Сведения о строении и функциях организма	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, ТГ, ГССМ

	человека		
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.	НП,ТГ
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня акробатов. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	НП, ТГ
8.	Основы спортивного питания;	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию спортсменов.	НП,ТГ, ГССМ
9.	Профессиональная терминология в избранном виде спорта.	Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта. Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.	НП, ТГ, ГССМ
10.	Требования к технике безопасности Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм : ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, ТГ, ГССМ
11.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.	ТГ, ГССМ
12.	Профессиональная подготовка	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	ТГ, ГССМ
13.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.	НП, ТГ, ГССМ
14.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	НП,ТГ, ГССМ
15.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	ТГ, ГССМ
16.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов	ТГ, ГССМ

3.1.2 Практическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 год обучения

ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

СФП

Упражнения для развития ловкости и координации

- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- удержание в висе на согнутых руках,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)
- разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)
- варианты танцевальных шагов (приставные шаги, шаги галопа, переменный шаг, варианты подскоков, шаг польки)
- прыжки (на двух , на одной, с двух на одну),
- основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз)
- классические позиции рук (подготовительная, I, II, III)
- классические позиции ног (I, III)
- повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «цапля», «ласточка».

Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,
- обязательные индивидуальные элементы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).
- с произвольные упражнения по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения

ОФП

- строевые упражнения
- разновидности ходьбы, бега, прыжков.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

СФП

–*Упражнения для развития ловкости и координации*

- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),
- упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).

–*Упражнения для развития гибкости*

- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,

–*Упражнения на развитие быстроты, силы*

- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- сгибание рук в упоре лежа,
- подтягивания в висе лежа и в висе,
- удержание в висе на согнутых руках,
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке,
- удержание угла в висе на гимнастической стенке,
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,
- прыжки «зайцами»,
- прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- совершенствование пройденного материала
- варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)
- прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),
- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной)
- танцевальные композиции.

Акробатические упражнения

- повторение и совершенствование изученного материала
- рондат,
- перекидки,
- обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

Участие в соревнованиях

- с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 2, 1 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).

–с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-2 годов обучения)

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,
- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Акробатические элементы:

- темповые перевороты,
- рондат фляк,
- сальто вперед,
- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

Участие в соревнованиях

- с упражнениями по программе 1 юношеского разряда в составах.

Тренировочный этап . Период углубленной специализации (группы 3-5 годов обучения)

ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,
- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;
- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),
- подвижные игры и эстафеты,
- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,
- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),
- - упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720
- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.
- упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках»),

возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;
- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,
- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,
- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).
- элементы классического танца у опоры,
- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).
- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

Парно-групповая акробатика

- Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2 и 1 взрослого разрядов действующей классификационной программы.

Участие в соревнованиях

Участие в областных, региональных и всероссийских соревнованиях по программе 1 разряда и КМС

Этап совершенствования спортивного мастерства

ОФП

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

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.
- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

СФП

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

Парно-групповая работа

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

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкрет-

ным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

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

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

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

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
 - эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объёма средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Обучающиеся, занимающиеся спортивной акробатикой, должны иметь хорошую координацию движений и ориентировку в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Энергетические затраты на тренировку, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, могут достигать величины 4000-4500 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение правильного режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки - 14%, жиры - 30%, углеводы - 56% (ориентировочно).

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности акробата;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

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

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

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

3.8 Антидопинговые мероприятия

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации медсестры и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных.

Мероприятия программы в ДЮСШ в основном преследуют следующие цели:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

ПЛАН антидопинговых мероприятий

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Мед. работник
2.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	в течение года	Зам. директора по УСР
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров учреждения по тематическому плану на тренерско- методических советах..	Сентябрь	Мед. работник
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся и спортсменов учреждения по тематическому плану.	в течение года	тренер-преподаватель, медреабтанник
5.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и учащихся по тематическому плану.	по графику родительских собраний	тренер-преподаватель, мед. работник

3.9 Планы инструкторской и судейской практики.

В тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по спортивной акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель знакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

При обучении обучающихся судейским навыкам тренер-преподаватель объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией, предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку, производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Кроме того, обучающиеся по спортивной акробатике должны знать правила записи упражнений и заполнения соревновательных карточек участника, коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе индивидуальных и групповых упражнений; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная акробатика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта спортивная акробатика

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Координация	1
Гибкость	1

Условные обозначения:

2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная акробатика;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

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

5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

6. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.
- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий этап (период) реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Определение этапа подготовленности обучающегося.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора ДЮСШ.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

4.3.1 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»

Приложение N 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1
2.2	Исходное положение – 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	количество раз	не менее	
			10	8
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение	с	не менее	
			5	3

	«угол». Фиксация положения			
2.4	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			5	
2.5	Исходное положение – 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	с	не менее	
			5	-
2.6	Исходное положение – 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	с	не менее	
			-	5

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика»**

Приложение N 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
3.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
3.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
4.2	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удержание равновесия.	с	не менее	
			10	
4.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
4.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
4.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
4.6	Исходное положение – упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90 ⁰ (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
4.7	Исходное положение – упор на гимнастических стоянках. Подъем ног до угла 90 ⁰ (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
4.8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «спортивная акробатика»**

Приложение N 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				

3.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
3.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
3.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
4.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
4.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
4.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет				
5.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
5.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
5.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195

5.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
6.1	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
6.2	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
6.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
6.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
6.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.3.2 Сроки проведения контроля - апрель - май

5.Перечень информационного обеспечения;

5.1 Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика - Приказ Минспорта России № 1105 от 30.12.2014 г.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Официальные Всероссийские соревнования.

<i>№</i>	<i>Наименование соревнований</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Место проведения</i>
1.	Первенство и Чемпионат ЮФО	по назначению	Краснодар
2.	Первенство России юноши, девушки (12-18 лет) (11-16 лет)	по назначению	по назначению
3.	Первенство России юниоры, юниорки (13-19 лет)	по назначению	по назначению
4.	Чемпионат России	по назначению	по назначению
5.	Всероссийские соревнования «Две звезды», мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет)	по назначению	Краснодар
6.	Всероссийские соревнования на призы ЗТ СССР В.Д. Литвинова», мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет); КМС (10-18 лет); 1 спортивный (9-16 лет)	по назначению	Воронеж
7.	Всероссийские соревнования на Кубок МСМК Круглякова мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет); КМС (10-18 лет);	по назначению	Волгоград
8.	Всероссийские соревнования «Кубок Нечерноземья» мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет); КМС (10-18 лет); 1 спортивный (9-16 лет)	по назначению	Тверь
9.	Всероссийские соревнования «Кубок Петра I» », мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет); КМС (10-18 лет); 1 спортивный (9-16 лет)	по назначению	Санкт-Петербург
10.	Всероссийские соревнования «Памяти ЗТ СССР, Почётного гражданина города Краснодара Г.К. Казаджиева» », мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет);	по назначению	Краснодар
11.	Всероссийские соревнования «Сердца четырех» мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),	по назначению	по назначению
12.	Всероссийские соревнования «Памяти Дважды Героя Советского Союза, Маршала И.С. Конева» », мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет); КМС (10-18 лет);	по назначению	Киров
13.	Всероссийские соревнования «Звезды Кремля» мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет);	по назначению	Москва
14.	Соревнования на Кубок ЗТР К.М. Наумовой », мужчины, женщины (14 и старше), юниоры, юниорки (13-19 лет); юноши, девушки (12-18 лет),(11-16 лет); КМС (10-18 лет); 1 спортивный (9-16 лет)	по назначению	Орел

Областные и городские соревнования.

<i>№</i>	<i>Наименование соревнований</i>	<i>Сроки проведения.</i>	<i>Место проведения</i>
1.	Соревнования памяти Шлыковой Е.В.	по назначению	Азов
2.	Первенство и Чемпионат Ростовской области	по назначению	по назначению
3.	Открытые областные традиционные соревнования «Кубок Чемпинов мира В. Лебеда и Г. Шинкарева»	по назначению	Волгодонск
4.	Открытое Первенство Новочеркасска, посвященное освобождению города от немецко-фашистских захватчиков	по назначению	Новочеркасск
5.	Первенство МБУ ДО ДЮСШ № 6	Май	Ростов-на-Дону
6.	Областной Турнир Ц. Куникова	по назначению	Азов
7.	Открытые областные соревнования на кубок им. Атамана Платова	по назначению	Новочеркасск
8.	Открытые областные соревнования на Кубок ЗТР Ткаченко М.Г.	по назначению	Ростов-на-Дону