

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации  
Сургутского района  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»  
Сургутского района  
\_\_\_\_\_ Н. В. Суворова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«Спортивная акробатика»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный  
Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	Е.В. Терехина
Тренер-преподаватель	И.В. Буторина

Сургутский район, г.п. Белый Яр  
2025г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	8
1.2 Учебно-тренировочный план	9
1.3 Календарный учебно-тематический план по спортивной акробатике для спортивно-оздоровительной группы	11
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.	13
2.2 Программный материал	13
2.2.1 Теоретическая подготовка	13
2.2.2 Терминология	15
2.2.3 Требования к технике безопасности	22
2.2.4 Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа	23
2.2.5 Техничко-тактическая подготовка (специальная двигательная подготовка)	30
2.2.6 Воспитательная работа	45
2.1.7 Психологическая подготовка	47
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	47
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	48
4.1 Требования к материально-техническим условиям реализации программы	48
4.2 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	49

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной акробатике имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 N 910 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (Сан ПиН 2.4.4 3172-14);
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

**Спортивная акробатика** – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Это вид спорта, в котором соревнуются в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры, бросков и ловли партнёра. В программу соревнований входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по три упражнения - балансовое (статические удержания), вольтижное (броски, ловля, полёты, вращение) и комбинированное (статические удержания + броски, ловля, полёты, вращение).

Результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

### **Цель программы:**

- приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Добиться результатов в данном виде спорта.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Изучить историю развития спортивной акробатики как вида спорта в Российской Федерации;

2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Формирование специальных знаний по предмету;
5. Овладение воспитанниками техникой и тактикой спортивной акробатики.
6. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области спортивной акробатики.

**Развивающие:**

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

**Воспитательные:**

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по спортивной акробатике, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

**Программа реализует на практике следующие принципы:**

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по спортивной акробатике является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной акробатики, в определении

общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия по спортивной акробатике. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты.** В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих **знаний:**

- основные теоретические понятия по спортивной акробатике;
- историю возникновения спортивной акробатики;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники спортивной акробатики;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований,

**умений:**

- выполнять основные технические приемы и тактические действия;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- контролировать состояние своего здоровья.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25. В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной акробатике.

**Объем и сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 162 (216) часов.

**Форма обучения** – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

**Основными формами** при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- индивидуальные;

- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

**Виды занятий:** Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по спортивной акробатике и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. **Основными формами обучения** являются: - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные), а так же тестирование.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения спортивной акробатики, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы:** улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического

развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Основными показателями освоения программных требований являются:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- владение спортивной терминологией;
- освоение минимума теоретических знаний;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель и включает в себя:

- групповые практические занятия;
- самостоятельные занятия по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя;
- лекции и беседы, просмотр учебных роликов и соревнований;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях.

**Основной формой** организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**1. Подготовительная часть** (20% времени всего занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. средства. Строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

**2. Основная часть** (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

**3. Заключительная часть** (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов.

Набор обучающихся в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «Спортивная акробатика» осуществляется при добровольном желании

ребёнка (без предъявления требований к его образованию и физической подготовке), имеющего медицинский допуск (медицинскую справку установленного образца) к занятиям, и с согласия родителя.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Особенности формирования групп по годам, рекомендации по наполняемости групп, минимальный возраст для зачисления, максимальный объём недельной тренировочной нагрузки для реализации спортивно-оздоровительной работы устанавливаются в соответствии с таблицей № 1.

### 1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовкена конец учебного года
		мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Весь период	6-17	15	25	4,5	162	6	216	Овладение основами технико-тактической подготовки. Выполнение нормативов по ОФП

Занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий, составленного с соблюдением СанПиН.

При планировании обучающего процесса по спортивной акробатике в Учреждении разрабатываются и ведутся в течение учебно-тренировочного года следующие документы:

#### 1) администрацией Учреждения:

- план учебно-тренировочной работы (Таблица №2);
- годовой календарный график;

#### 2) тренерами-преподавателями Учреждения:

- комплектование групп на учебно-тренировочный год;
- расписание учебно-тренировочных занятий;
- журналы учёта групповых занятий;
- план-график учебно-тренировочной работы;
- рабочие планы, планы-конспекты.

На основании учебно-тренировочного плана тренеры-преподаватели составляют планы-графики на учебно-тренировочный год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий в плане графике, распределяется по месяцам. Программой предусмотрено свободное посещение обучающихся, а

также при отмене учебно-тренировочных занятий по уважительной причине, допускается самостоятельная работа в этот период согласно следующим формам: утренняя зарядка, комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, упражнения на развитие гибкости, силы, координации, закаливание и другие.

## 1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Таблица № 2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	27	<b>44</b>	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
2	Специальная физическая подготовка	17	<b>28</b>	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
3	Техническая подготовка	<b>54</b>	<b>87</b>	10	10	10	10	9	9	10	10	9	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>1</b>	<b>2</b>	0,5					1			0,5	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>1</b>	<b>1</b>	0,5								0,5	
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>		<b>100</b>	<b>162</b>	19	18	18	19	16	18	18	18	18	
<b>Часов в неделю</b>		<b>4,5</b>											

## Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)

Таблица № 3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы									
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)									
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Общая физическая подготовка	27	<b>58</b>	6	7	7	7	6	6	7	6	6	
2	Специальная физическая подготовка	17	<b>37</b>	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
3	Техническая подготовка	54	<b>117</b>	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	<b>2</b>	0,5			1					0,5	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1	<b>2</b>	0,5								1,5	

	мероприятия, тестирование и контроль											
<b>Общий объем учебной нагрузки(час)</b>	<b>100</b>	<b>216</b>	24	25	24	25	23	23	24	23	25	
<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>											



**Календарный учебно-тематический план по спортивной акробатике  
для спортивно-оздоровительной группы  
(объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часа в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	<b>58</b>	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2
Специальная физическая подготовка	<b>37</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	<b>117</b>	3	3	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,5	3	3	3,5	3,5	3	3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3,5	3,5	3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>2</b>		0,5												0,5			0,5																							
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>2</b>	0,5																	0,5	0,5														0,5							
<b>Общий объем учебной нагрузки (час)</b>	<b>216</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		24				24				24				24				24				24				24				24											

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.**

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в спортивной акробатике, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Подбор игр и игровых комплексов позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям. Игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам.

### **2.2. Программный материал.**

#### **2.2.1 Теоретическая подготовка**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Спортивная акробатика – технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте. Для акробатов важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

Для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин. для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

### **Примерные темы теоретических занятий по спортивной акробатике**

Таблица № 6

1	Физическая культура в укреплении здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Рождение и развитие избранного вида спорта	Краткий исторический обзор становления и развития спортивной акробатики. Развитие спортивной акробатики в России.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Гигиена, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Организация режима питания. Режим дня. Сон.
5	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
6	Физическая подготовка	Понятие и основные сведения о содержании и видах физической подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

7	Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике	Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой. Структура процесса обучения. Психологическая подготовка. Морально-волевая подготовка акробатов
8	Терминология	Понятия и термины в спортивной акробатике.

### 2.2.2. Терминология:

**Строевые упражнения** — это совместные действия обучающихся в том или ином строю.

**Строй** — это размещение обучающихся для совместных действий.

К строевым упражнениям относятся построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания, передвижения. Эти упражнения главным образом используются для совместного организованного и быстрого размещения обучающихся в зале, перед выполнением физических упражнений и после их окончания. Вместе с тем они способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию глазомера, равновесия, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве, воспитанию дисциплинированности, организованности, подтянутости.

**Построения** — это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, в рассыпную.

**Колонна** – это строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее — замыкающий.

**Шеренга** — это строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии лицом в одну сторону. Интервал (расстояние) между детьми (от локтя до локтя) равен ширине ладони. Такой строй называется сомкнутым. Разомкнутый строй, когда интервал между детьми равен одному и более шагам. В шеренге различают начало и конец строя (фланг): правый и левый. Стоящего первым на правом фланге называют правофланговым, а на левом фланге — левофланговым. Сторона строя, в которую дети обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны и левый — с левой, называется фронтом. Сторона строя, противоположная фронту, называется тыльной.

**Построение в рассыпную** — это размещение обучающихся в разных местах зала без точно установленного между ними интервала и дистанции, но не ближе вытянутых рук.

**Перестроения** — переходы из одного строя в другой. В процессе занятий физическими упражнениями детей перестраивают из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в круг, в несколько кругов, из одной шеренги в две, три, четыре шеренги; Для некоторых перестроений сначала производится расчет. Наиболее простые способы — это расчет «по порядку» и расчет «на первый и второй».

**Размыкания** – способы увеличения интервала или дистанции строя.

**Смыкания** – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

**Ходьба** - это одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

-Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

**Бег** – это упражнение циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногами (правой или левой) чередуется с полетом.

-Бег и его разновидности: обычным, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег спиной вперед, с выносом прямых ног вперед, назад, в сторону.

-Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20,30,60,100 м), средние (300-800 м), длинные дистанции (1000-3000 м), кросс. Прыжки в высоту, длину, многоскоки.

**Прыжки** – это самая трудная и, одновременно, энергоёмкая разновидность физической активности.

-Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега, с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствия, со скакалкой.

**Лазание** — это передвижение по специальным снарядам или препятствиям с помощью рук и ног. Лазание выполняется также и на одних руках.

**Влезание** — это передвижение вверх.

**Перелезание** — это переход обучающихся с одного снаряда (препятствия) на другой или с одной стороны снаряда на другую (через верх).

**Пролезание** — это переход обучающихся в отверстие (на лестнице, двойном буме) снаряда или препятствия.

**Слезание** — это опускание вниз по снаряду или препятствию.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**- это движения, отдельными звеньями тела, так и их сочетания.

**Исходное положение (и.п.)** - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения.

**Основная стойка (о.с.)** - термин, принятый в физическом воспитании. Является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

Положения рук различают:

1. руки вверх, вниз;
2. руки вперед, назад;

3. руки в стороны;
4. руки скрестно;
5. руки на пояс;
6. руки к плечам;
7. руки перед грудью;
8. руки согнуты (вперёд, назад, в стороны); и др.

Стойки – положения обучающихся на прямых ногах.

Различают:

1. основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке;
2. стойка ноги врозь;
3. стойка ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь правой;
4. скрестная стойка;
5. стойка на правом (левом) колене;
6. сомкнутая стойка, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

Седы – положение сидя на полу или на снаряде.

Различают:

1. сед;
2. сед ноги врозь;
3. сед углом, сед углом ноги врозь;
4. сед согнувшись;
5. сед с захватом;
6. сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение обучающихся на согнутых ногах.

Различают:

1. присед;
2. полуприсед;
3. круглый присед, полуприсед;
4. полуприсед с наклоном;
5. «старт пловца»;
6. полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад – движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.

Различают:

1. выпад;
2. наклонный выпад;
3. выпад вправо с наклоном;
4. глубокий выпад;
5. разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Различают:

1. упор присев;
2. упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный;
3. упор стоя согнувшись;
4. упор лёжа на предплечьях;
5. упор лёжа сзади и др.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела.

Различают:

1. наклон;
2. наклон прогнувшись;
3. полунаклон;
4. наклон вперёд-книзу;
5. наклон назад касаясь;
6. наклон в широкой стойке;
7. наклон с захватом.

Равновесие – устойчивое положение обучающегося на одной ноге.

Различают:

1. равновесие на правой;
2. равновесие с наклоном;
3. равновесие боковое;
4. равновесие заднее (с наклоном назад);
5. равновесие фронтальное;

**Подвижные игры** - один из способов физического развития. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

По характеру мышечной работы упражнения на силу можно разделить на статические и динамические.

При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в висе или упоре, стойку на руках и т.д.

При выполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или вес меньший, чем предельный. Типичным примером служат упражнения со штангой. В этих упражнениях преодолеваемая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно.

**Выносливость** — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

При выполнении упражнений на выносливость требуется согласованная деятельность всех систем организма, и особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная.

Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения.

Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

**Ловкость** — это способность человека к осуществлению сложных координированных движений. Можно также охарактеризовать её быстротой овладения этими новыми движениями и более целесообразным применением их в окружающих условиях, поэтому при развитии ловкости необходимо обучиться новым многообразным двигательным навыкам и их компонентам.

Повторный метод является основным в воспитании ловкости. Включать в занятие упражнения на ловкость рекомендуют в самом начале основной части занятия либо в подготовительной. Обучающиеся должны непрерывно обогащаться новыми двигательными навыками. Уже установлено, что если запас движений в течение длительного времени не пополняется, то снижается способность к обучению. Перестают способствовать развитию ловкости автоматизированные движения, которые протекают в стандартных условиях. Упражнения на ловкость делают до появления первых признаков утомления.

Различают следующие виды ловкости:

**Общая ловкость** - это способность целесообразно выполнять любые новые двигательные задачи.

**Специальная ловкость** - это способность координировать свои действия, использовать технический арсенал движений в соответствующих данному виду спорта ситуациях.

**Быстрота** — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений.

Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются различные упражнения для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

### Существует несколько методов развития быстроты:

1. Повторный метод – метод, который сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. В зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).
2. Сопряженный метод, представляет собой, например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.
3. Метод круговой тренировки, в котором подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.
4. Игровой метод – это выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
5. Соревновательный метод – это выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Различные сочетания имитационных упражнений, выполняемых в разной последовательности, способствует развитию такого вида быстроты, как быстрота переключения с одних действий на другие.

**Гибкость** – это способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. Акробаты обладают большой подвижностью в суставах.

По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

1. Упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты);
2. Упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность;
3. Упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногами, наклоны и т.д.).

**Прыгучесть** - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

**Равновесие** — это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

**Техническая подготовка** – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью

подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

**Задача технической подготовки** – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы акробатам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий акробатикой. Чем выше техническая подготовленность акробатов, тем больший арсенал выполнения сложных парно групповых элементов, стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

**Хореография** — это танцевальное искусство во всех его проявлениях, от сочинения до постановки танца. Полноценный художественный образ создаётся хореографом без помощи речи. Все мысли, чувства, переживания человека передаются средствами условных выразительных движений и мимики.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы так же партерная хореография.

**Комбинация** – совокупность логично соединенных элементов (упражнений), обладающих законченным построением в соответствии с требованиями правил соревнований, имеющее начало, среднюю часть и завершение.

**Элемент** – завершённое двигательное действие спортсмена, отличающееся только ему присущими признаками.

**Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами.

**Мост** - дугообразное, максимально прогнутое положение обучающихся с опорой на ноги и руки спиной вниз.

**Упор присев** – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

**Группировка** - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

**Перекаты** - это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

**Кувырок** - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

**Стойки** - вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям

трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

**Стойка на голове** - вертикальное положение тела ногами кверху с опорой о пол головой и руками.

**Курбет** - прыжок с рук на ноги из стойки на руках прогнувшись с активным сгибательным движением в тазобедренных суставах и разгибание туловищем (вторая половина фляка).

**Полуперевороты**- неполные вращения. Они выполняются прыжком с одной части тела на другую, вперед и назад с обязательной фазой полета.

**Перекидки** – это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост. Они обычно выполняются в медленном темпе, но без остановок в стойке на руках и в положении моста.

**Переворот** - вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета.

**Рондат** – переворот с поворотом на 180 градусов в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

**Сальто**- это свободные (безопорные) вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами, т.е, с одновременным вращением относительно двухосей: поперечном и продольной.

### 2.2.3. Требования к технике безопасности.

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью всесторонней подготовки организма обучающихся к тренировочному процессу;
- соблюдать последовательность в обучении;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- учитывать возрастные и половые особенности обучающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью прохождения медицинского осмотра обучающихся;
- применять приемы страховки и помощи при выполнении обучающимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке и самопроверке;
- правильно использовать и беречь инвентарь и оборудование;
- следить за гигиеническим состоянием места проведения занятий и спортивной формой обучающихся.

## 2.2.4. Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 7

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом;</li><li>2. Развитие гибкости, координации движений, ловкости, силы;</li><li>3. Повышение уровня физической подготовленности;</li><li>4. Освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов;</li><li>5. Познание основ хореографии;</li><li>6. Подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;</li><li>7. Освоение и присвоение программы 3-юношеского разряда</li></ol>
<p>Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение общей работоспособности. Средствами (ОФП) являются строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и подвижные игры.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Общее понятие о строе, сомкнутый, разомкнутый строй;</li><li>2. Построение по росту, враспынную;</li><li>3. Повороты направо, налево;</li><li>4. Ходьба на носках, на пятках; в полуприседе;</li><li>5. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад;</li><li>6. Прыжки вверх на прямых ногах на месте, с продвижением вперед и назад, на правой и левой ноге, в приседе;</li><li>7. Общее понятие о шеренге, интервале, фронте, флангах;</li><li>8. Расчёт на 1, 2, 3 и т. д.;</li><li>9. Повороты направо, налево на месте, кругом, полповорота;</li><li>10. Ходьба на наружной стороне стоп, на внутренней стороне стоп, в приседе;</li><li>11. Бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, спиной вперед;</li><li>12. Подскоки;</li><li>13. Прыжки на правой, левой ноге, ноги врозь и вместе.</li></ol> <p><u>Лазание, перелезание и преодоление препятствий</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Пролезание под гимнастической скамейкой;</li><li>2. Пролезание в обруч;</li><li>3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке;</li></ol> <p><u>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</u></p> <p><u>ОРУ на месте в парах</u></p> <p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Река и ров»</li><li>2. «Совушка»</li><li>3. «Хитрая лиса»</li><li>4. «Подкрадись к спящему»;</li><li>5. «Охотники и зайцы».</li></ol>
<p>Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести и функции равновесия. Средствами (СФП) являются: упражнения максимальной, статической и «взрывной» силы. Выполняются такие упражнения как: подтягивания, сгибания и разгибания рук, ног, туловища. Приседания: с партнером, в парах, с отягощением. Удержание статических положений: с максимальным весом, «до отказа». Гибкости позвоночного столба. Подвижности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах - махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты индивидуально, в парах и группах.</p> <p><u>Упражнения для развития силы</u></p>

1. Напряжённое сгибание и разгибание пальцев и рук.
2. Поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, так же и с гимнастической палкой.
3. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений.
4. Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем (в локтевом суставе).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Движения шей вперёд, назад, влево, вправо.
7. Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук с гимнастическими палками.
8. Наклоны туловища в различных стойках; наклоны с поворотами с гимнастической палкой.
9. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе на полу, на гимнастической скамейке, на параллельных брусьях, без отягощений ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.
10. Поднимание и опускание туловища, лежа на спине на полу, на скамейке, на коне, без отягощений с закрепленными ногами.
11. Удержание туловища в различных положениях.
12. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90°); пружинящие приседы.
13. Выпады: вперед, назад, в сторону.
14. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и возвращение в и. п.
15. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.
16. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из глубокого приседа.
17. Махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях.
18. Упор лёжа на полу. Руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку. Туловище и ноги – одна прямая линия.
19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке.
20. Вис на согнутых руках.
21. Статические упражнения: удерживать ногу в различных положениях (поднять вперед, в сторону, назад), удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями в различных и. п.

#### Упражнения для развития выносливости

Ходьба, бег длительное время;

Подтягивания с помощью партнёра. Вис на перекладине, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

Отжимания. Упор лёжа, ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.

Пресс. Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела.

Выброс ног. Из упора присев в упор лёжа. Выдох производится при выбросе ног назад.

Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Выпад правой в прыжке смена на левую ногу. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

#### Упражнения на развитие общей ловкости

ОРУ с предметами;

Прыжки со скакалкой, (на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.);

Броски и ловля мяча;

Упражнения на батуте, (качи руки на пояс, качи с движением руками, прыжки, седы и др.);

Упражнения на развитие специальной ловкости

Кувырок назад (вперёд) через голову в упор присев.

В группировке перекаты в правую (левую сторону).

«Колесо» вправо и влево.

Прыжки на батуте поворотами на 180-360 градусов с падениями на спину, колени, живот, сед.

Упражнения на развитие быстроты

Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу.

Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления.

Прыжки на двух ногах.

Подвижные и спортивные игры.

Бег с ходу по отметкам.

Упражнения на развитие гибкости

Вращение кистей рук внутрь и наружу, увеличивая амплитуду движений.

С гимнастической палкой выкруты в плечевых суставах.

Наклоны в разные стороны из различных положений.

Вращение туловища в горизонтальной плоскости.

Мост. Расстояние между руками и ногами как можно меньше.

Полушпагаты и шпагаты.

У опоры махи ногами.

У опоры подняв ногу на уровень пояса, наклоны вперёд, наклоны к опорной ноге.

Из положения лёжа на животе упражнение «Лодочка», «Коробочка», и др.

Упражнения на развитие прыгучести

Прыжки в высоту. И. п.- стойка ноги врозь. Прыгать вверх максимально высоко, при приземлении ноги сгибать на четверть и снова выполнять прыжок. Обращать внимание на скорость (время на земле должно составлять доли секунд).

Подъёмы на носках. И. п.- стоя на двух ногах на возвышенности.

Подниматься на ногах максимально высоко, используя только икры.

Степ- апы. И. п.- стойка на правой левой на возвышенности (скамейке). Отталкиваться опорной ногой вверх в воздухе меняем ногу и делаем тоже самое на другую ногу.

1. Прыжки на носках. И. п.- основная стойка. Прыгать вверх, максимально высоко используя только мышцы икр. Следить чтобы, выпрыгивания были максимально высокие, а время проводимое на земле – минимальным. Чем быстрее происходит отталкивание от земли – тем лучше. Ноги не должны сгибаться в коленях.

2. Запрыгивание (затем спрыгивание) на возвышенность (30 см) двумя ногами.

Упражнения на развитие равновесия

1. Стойка ноги вместе на носках удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами.

2. Стойка правая (левая) впереди подняться на носки удержание 10 сек. То же с закрытыми глазами.

3. Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения).

4. Стойка на двух, одной ноге на возвышенности.

5. Повороты в разные стороны на возвышенности с приседаниями.

6. Ходьба на носках по гимнастическому бревну или скамейке. Выполнять приседы, упоры и др.

Хореография:

1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса.

- Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног.
2. Demi -plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
  3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие «battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
  4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций.
  5. Приставной шаг вперёд, в сторону, назад.
  6. Переменный шаг вперёд, в сторону, назад.
  7. Сочетание галопа и подскоков.

Акробатические упражнения:

1. Группировка
2. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись
3. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись
4. Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись
5. Кувырок вперед
6. Кувырок назад
7. Стойка на лопатках
8. Равновесие на одной ноге «ласточка»
9. Полушпагат
10. Мост
11. Переворот в сторону «колесо»

Соревновательная деятельность

**Программа 3 юношеского разряда**

(мальчики и девочки)

1-комбинация

1. Ласточка (2)
2. Кувырок назад (1)
3. Стойка на лопатках (2)
4. Мост (2)
5. Складка ноги врозь (2)
6. Кувырок вперёд (1)

2-комбинация

1. Вальсет (2)
2. Колесо (4)

Общеразвивающие упражнения

Комплекс ОРУ:

1. И. п. – о.с.  
 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;  
 3 – 4 – и.п.;  
 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с.  
 1 – 2 – наклон головы назад;  
 3 – 4 – и.п.;  
 5 - 6 - наклон головы вперед;  
 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с.
  - 1– 2 – наклон головы вправо;
  - 3– 4 – и. п.;
  - 5– 8 – то же в другую сторону.
4. И. п. – о.с.
  - 1 – 2 – поворот головы вправо;
  - 3 – 4 – и. п.;
  - 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. п. – руки к плечам.
  - 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед;
  - 3 – 4 – то же назад;
  - 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед;
  - 5– 8 – то же назад.
6. И. п. – о.с.
  - 1– 2 – круг руками вправо;
  - 3 – 4 – то же влево.
7. И. п. – стойка руки за головой.
  - 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена;
  - 4 – и. п.
8. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
  - 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать);
  - 2 – и. п.;
  - 3 – 4 – то же в другую сторону.
9. И.п. – о.с.
  - 1 – мах правой ногой, хлопок под ней;
  - 2 – и. п.
  - 3 – 4 – то же в другую сторону.
10. И. п. – о. с., руки на поясе.
  - 1 – глубокий выпад правой;
  - 2 – 3 - два пружинящих покачивания;
  - 4 – толчком правой вернуться в и. п.
  - 5 – 8 – то же с другой ноги.
11. И. п. – упор присев.
  - 1 – упор лежа;
  - 2 – упор лежа ноги врозь;
  - 3 - упор лежа;
  - 4 – и. п.
12. И. п. – упор сидя.
  - 1-3 -быстро сгибая ноги и обхватывая руками голени, плотная группировка, убирая лицо между коленей и прижимая ноги к туловищу – держать;
  - 4 – выпрямляясь вернуться в и. п. (повторить 6 – 8 раз).
13. И. п. – группировка сидя.

- 1-3- перекаты назад и вперед («качалочка»), сохраняя плотную группировку;  
4- и.п. (2 – 3 серии).
- 14.И. п. – руки согнуты, кисти в кулак.  
1– 4-На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Комплекс ОРУ на месте в парах:

1. И.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.  
1-2- стойка на носках, руки вверх;  
3-4- и.п.
2. И.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.  
1-3- пружинистые наклоны;  
4- и.п.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».  
1-3- наклоны вправо;  
4- и.п.  
5-8- тоже влево.
4. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.  
1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;  
5-8- то же влево.
5. И.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.  
1- полунаклон, мах левой ногой назад;  
2- и.п.  
3-4- то же правой ногой.
6. И.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.  
1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;  
3-4- и.п.
7. И.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.  
1- сед согнув ноги;  
2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон);  
3- 4- и.п.  
5-8- то же выполняет партнёр;
8. И.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.  
1-2- присед;  
3-4- и.п.
9. И.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.  
1-4- прыжки по кругу влево;  
5-8- то же вправо; затем смена и.п.(поменять ноги).

## Подвижные игры:

### Название игры: «Река и ров»

#### Содержание:

Обучающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу учителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – справа!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров, подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

### Название игры: «Совушка»

#### Содержание:

Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки. После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети ходят, бегают, подражая полёту птиц. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: уводит шевельнувшихся в своё гнездо. Учитель произносит «День...». Совушка уходит в гнездо, играющие «оживают».

### Название игры: «Хитрая лиса»

#### Содержание:

Играющие стоят по кругу, с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный, временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса. Правило: Лиса не должна выдавать себя. Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

## **2.2.5. Техничко-тактическая подготовка (специальная двигательная подготовка)**

### Хореография:

1. Постановка корпуса у станка. Первая позиция ног. Правила постановки корпуса. Понятие «позиция ног». Правило постановки первой позиции ног.
2. Demi-plie. Демиплие. Понятие «demi-plie». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.

3. Battementteundu. Батман тандю в сторону. Понятие «battementteundu». Правила выполнения. Освоение техники выполнения.
4. Вторая позиция ног. Понятие, правило постановки второй позиции ног. Перестановка позиций.

### Акробатические упражнения:

#### **Группировка**

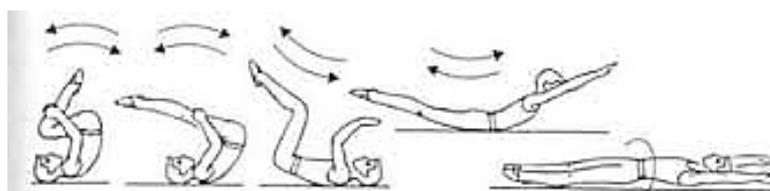
Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голени и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.



Упражнения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне. (а)
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться. (б)
3. То же, из и.п. лёжа на спине. (в)

#### **Перека́т назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись**



Упражнения:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перека́тным движением вперед возвратиться в исходное положение.

2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перека́тным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам, принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

### **Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись**

Упражнения:

1. Из положения вприседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

### **Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись**

Упражнения:

Перекат вперед выполняется из различных и.п., например:

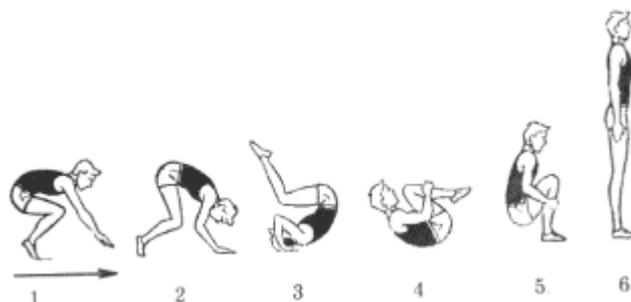
1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;
3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

## Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1–2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (кадры 3–4); выполнить перекат в упор присев – встать (кадры 5–6).



При освоении кувырка вперед учащийся должен знать следующие правила:

1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Учащийся должен уметь:

1. Выполнять плотную группировку.
2. Выполнять перекат в группировке.

Упражнения:

1. Выполнить группировку из различных И. п.
2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке, (то же в присед).
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.
5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).
6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

## Кувырок назад

Техника выполнения. Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (кадр 1); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (кадры 2–3); разгибая руки, перейти в упор присев (кадры 4–5).



При освоении кувырка назад учащийся должен знать следующие правила:

1. В упоре присев надо подавать плечи вперед.
2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шей ковра и опоры руками за плечами.
3. Разгибание рук начинать до касания ногами ковра.

Учащийся должен уметь:

Быстро выполнять перекал назад в группировке и опираться руками за плечами.

Упражнения:

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.

2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).

3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.

4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И. п.

5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И. п.

6. То же из упора присев.

7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.

8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

## Стойка на лопатках

Техника выполнения. Стойка, при которой опора производится лопатками, шей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.



Рис. 75

Страховка и помощь: стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

### **Равновесие на одной ноге «ласточка»**

Техника выполнения. Одну ногу отвести назад. Обе руки отвести в стороны назад, как крылья ласточки. Обязательно зафиксировать положение «лебединой груди». Только после этого медленно поднимать вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Сначала чуть-чуть приподнять ногу. Когда ребенок сможет удерживать равновесие с чуть приподнятой ногой, он должен поднимать другую ногу до уровня головы и выше. Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад, обе назад и др.



Страховка и помощь: помочь ребенку выгнуть грудь вперед, голову назад. С выгнутой вперед грудью и отведенной назад головой помочь удерживать прямую ногу с вытянутым носком навису, сохраняя равновесие. Помочь удерживать равновесие в положении «ласточка». При этом одной рукой поддерживать ребенка под грудь а другой — под колено поднятой ноги.

### **Полушпагат**

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

Упражнения:

1. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

2. Согнутую к голове ногу отвести назад и взяться одноименной рукой за носок. Другая рука поднята вверх.



Страховка и помощь: помочь детям сесть ягодицами на пятку. Помочь согнуть ногу в колене, удерживая равновесие. Одной рукой поддерживать ребенка подмышку поднятой руки, а другой — соединять одноименную руку с носком поднятой ноги.

### Мостик

Техника выполнения. И.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Сначала пытаться приподнимать таз от пола выше и выше. Затем, выпрямляя руки в локтях, приподнимать от пола голову. С упором на ступни и ладони прогнуть туловище вверх, при этом пытаться выпрямить руки, далее и ноги.



Усложнения:

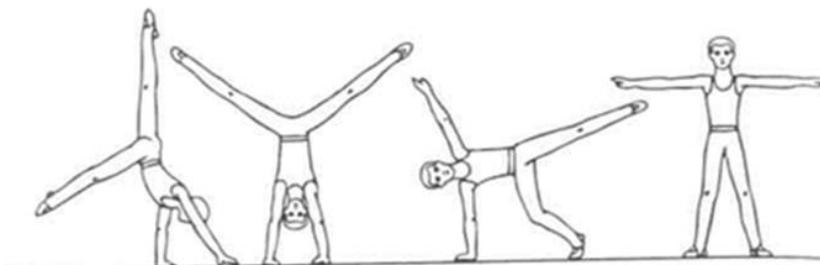
1. Пытаться переносить вес тела на прямые руки, не сгибая колени.
2. Пытаться поднимать одну ногу, прямую или согнутую в колене.
3. Поочередно поднимать одну руку.
4. Пытаться передвигаться на мостике вперед-назад.
5. Пытаться на мостике уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

Страховка и помощь: при выполнении упражнения поддержать правой рукой с левой стороны под спину у поясницы, а левой рукой справа под спину у лопаток.

### Переворот в сторону «колесо»

Техника выполнения. Стоя лицом по ходу движения, руки вперед — кверху, сделать выпад левой. Отталкиваясь левой ногой и махом правой,

наклониться вперед и поставить левую руку на опору спереди на расстоянии шага от левой ноги. Проходя через стойку на левой руке, повернуться на 90° в одноименную сторону с последующим переходом в упор на правую руку. Используя дальнейший мах толчковой ноги, быстро выйти в положении стойки на руках с широко разведенными ногами. Не задерживаясь, пройдя стойку на руках, активно опуская правую ногу вниз и отталкиваясь правой рукой, приземлиться на маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перестановка ног и рук проходит точно по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое.



Упражнения:

1. В широкой стойке ноги врозь, наклоны влево и вправо, руки вверх;
2. Махи ногами в стороны с опорой о рейку гимнастической стенки;
3. Выпад в сторону с наклоном к согнутой ноге, с последующим выпрямлением туловища и ноги, руки вверх;
4. Махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью партнера;
5. Выполнить стойку на руках, ноги врозь, с помощью партнера, который поддерживает товарища за плечо и туловище, а затем опускает на ноги в стойку ноги врозь;
6. Из стойки на руках, ноги врозь, у стенки опуститься в упор на полу с последующим выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны;
7. Стоя лицом в направлении движения, махом одной ноги и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь с поворотом, поддерживая со стороны спины за бедра;
8. Переворот в сторону с проводкой по движению. Партнер, стоя сбоку исполняющего, со стороны спины, помогает ему выйти в стойку на руках, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева и переворачивая его, опускает на ноги в стойку ноги врозь;
9. Переворот в сторону с поддержкой в завершающей фазе;
10. Переворот в сторону самостоятельно;
11. Переворот в сторону с темпового прыжка с места, а затем с 2—3 шагов.

### **Длинный кувырок**

Техника выполнения. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед, надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь,

перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев.



Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками.

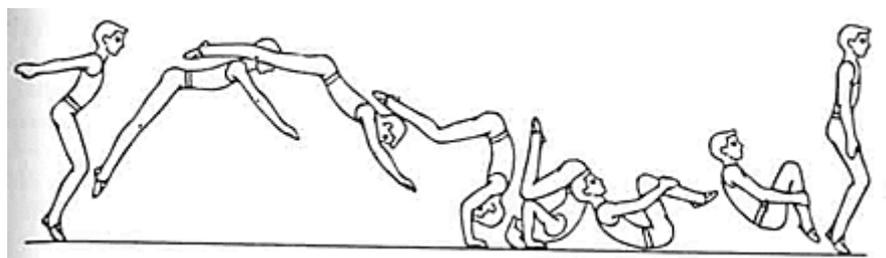
Упражнения:

1. Кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук.
2. С незначительного возвышения.
3. С постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.).

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

### Кувырок прыжком

Техника выполнения. Выполняется из положения полуприседа, руки назад толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.



При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками.

Упражнения:

1. Кувырок вперед в упор присев.
2. Кувырок вперед выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры.
3. С небольшим прыжком в длину вверх-вперед.

4. С постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

### **Кувырок назад согнувшись**

Техника выполнения. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад.



### **Кувырок назад прогнувшись через плечо**

Техника выполнения. Выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.



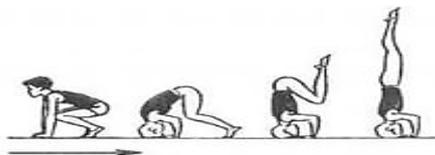
Упражнения:

1. Кувырок назад в группировке через плечо.
2. Стойка на лопатках.
3. Из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение.
4. Из упора лежа на бедрах перекаты вперед и назад.
5. В положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к левому плечу и повернуть кисть.

6. Стойка на правом плече, правая рука в сторону, левая опирается о пол у груди.
7. из стойки на правом плече сделать перекат назад прогнувшись через грудь и живот в упор лежа на бедрах.  
Страховка и помощь: оказывают стоя сбоку за ноги.

### **Стойка на голове**

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) не наклоняя ее назад впереди согнутых в локтях рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног поднять таз и выйти в стойку на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища и ног до прямого вертикального положения, сохраняя равновесие. При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности тела напряжены.



Упражнения:

1. Стойка на лопатках на полу;
2. Вис прогнувшись на гимнастической стенке или кольцах;
3. Из упора присев, руки впереди стоп на 20 см, наклониться вперед и, разгибая ноги, опереться головой и руками на горку из 3—4 матов;
4. В упоре лежа, носки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;
5. Из упора присев, руки на горке из трех матов, стойка на голове, согнув ноги; из упора лежа с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на голове;
6. Стойка на голове толчком ног с опорой стопами о гимнастическую стенку;
7. Стойка на голове согнув ноги с последующим медленным выпрямлением туловища и ног до прямого положения с помощью;
8. Стойка на голове толчком ног с помощью, а затем самостоятельно;
9. Из основной стойки упор присев, стойка на голове согнув ноги, обозначить, выпрямиться, держать. Возвратиться в упор присев и встать в исходное положение.

### **Шагаты**

Шагат левой (правой)– указывается нога, находящаяся впереди.

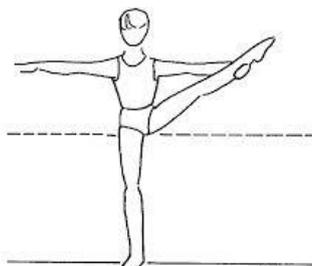


Прямой шпагат– сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны).



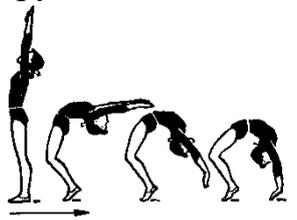
### Фронтальное равновесие

Техника выполнения. Стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.



### Мост наклоном назад

Техника выполнения. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх, подавая таз вперед и наклоняясь назад, выполнить мост; передать тяжесть тела на ноги, подавая таз вперед и отталкиваясь руками, встать.



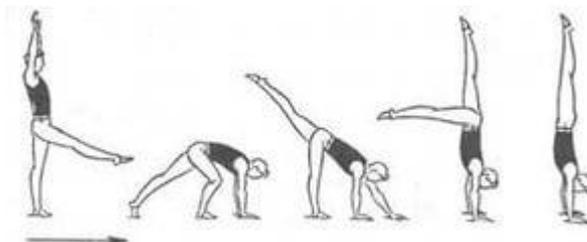
Упражнения:

1. Опускаться в мост по стене.
2. Подниматься с моста по стене.
3. Выполняя мост руки ставить на возвышенность.

Страховка и помощь: придерживать руками под поясницу.

## Стойка на руках

Техника выполнения. Из основной стойки руки вверх, шагом правой сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом левой и толчком правой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе, сохраняя равновесие, максимально выпрямиться. В стойке на руках напряжением мышц туловища удержать жесткое прямое положение тела, не прогибаясь.

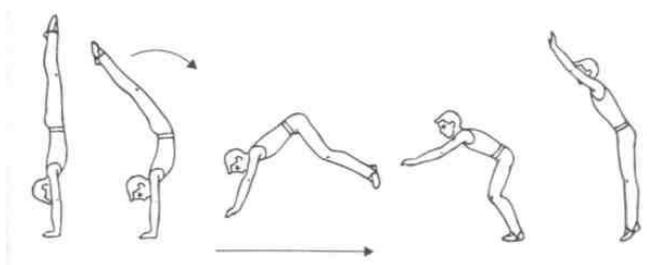


Упражнения:

1. Положение лежа на спине на полу, руки вверх;
2. Удержание напряжением мышц туловища прямой позы тела в стойке руки вверх;
3. В стойке руки вверх вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки;
4. Из основной стойки руки вверх с набивным мячом или с грифом штанги, поднимание и опускание плеч;
5. Стоя на расстоянии 2-х шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку, наклоны вперед, не сгибая руки и туловище;
6. Махи ногами назад с опорой руками о гимнастическую стенку;
7. Из основной стойки выпад толчковой ногой и постановка прямых рук на пол с удержанием плеч над опорой;
8. То же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног постепенно поднимая таз как можно выше;
9. Из упора лежа на полу (тело прямое), с помощью 2-х партнеров, которые, стоя сбоку, поднимают за бедро и голени, выполнить стойку на руках;
10. Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с оказанием помощи по движению, используя прием проводки;
11. Стойка на руках с опорой ногами о стену;
12. То же, но с опорой одной ногой о стену;
13. Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой и фиксацией;
14. Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках без фиксации;
15. Самостоятельное выполнение выхода в стойку на руках с фиксацией.

## Курбет

**Техника выполнения.** Выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад, с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента.



Упражнения:

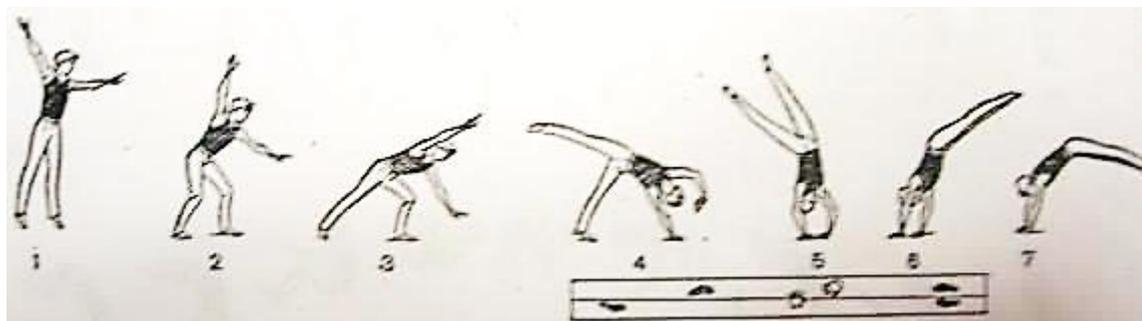
1. Выполнить курбет из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками.
2. Затем на дорожке.

Страховка и помощь: стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

### **Переворот с поворотом «рондат»**

**Техника выполнения.** Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после толчка руками. Все упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости (сагиттальной) с темпового подскока (вальсета) и с разбега. Рондат вправо выполняется после темпового подскока на левой ноге, руки вперед-вверх. Толчковая правая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой левой ногой назад-вверх, при этом плечи не поворачиваются. Начинается наклон туловища вперед, не ощущая сгибания в тазобедренных суставах. Поворот на 90° начинается только перед самой постановкой правой руки на опору за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед от правой ноги, пальцами наружу, без фазы полета. В конце взмаха ногой продолжается поворот левым плечом вперед и ставится на пол левая рука пальцами вперед на 10 см (на ширину кисти) вправо (снаружи) от продольной линии опоры правой (опорной) руки как можно позже. Необходимо выполнить выход в стойку, поворот туловищем и соединить ноги при опоре одной рукой. Проходя стойку на руках и завершая весь поворот туловищем, начинается курбет. Когда туловище находится под углом 70° надо оттолкнуться

в плечах назад, резко согнувшись в тазобедренных суставах и тут же округляя спину, голову опустить на грудь, затормозив движение ног, активно оттолкнуться руками от опоры и сделать ими мах вверх, быстро поднимая плечи, приземлиться точно на среднюю линию разбега на носки напряженных ног, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом. После отталкивания руками обязательно должна быть фаза полета.



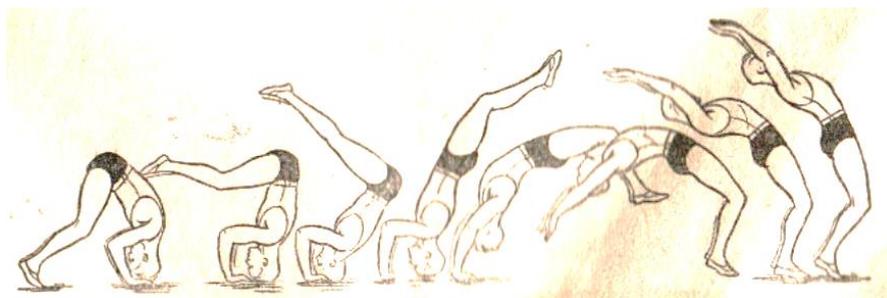
Упражнения:

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой;
2. Быстрый переворот в сторону с округлой спиной и пробежкой по ходу движения;
3. Быстрый переворот в сторону с опорой на одну руку и пробежкой по ходу движения;
4. Поворот на 180° в стойке на руках с поддержкой за ноги;
5. Постановка ног и рук по прямой продольной линии;
6. Из стойки на руках на возвышении из 2—3 гимнастических матов курбет с быстрым разгибанием туловища, с помощью;
7. Курбет на ровном месте через веревочку, протянутую на высоте 60 см;
8. С темпового подскока (вальсета) переворот в сторону с поворотом в положении стоя согнувшись, со страховкой;
9. Проводка по рондату — делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловища;
10. Рондат на гимнастической скамейке;
11. Рондат в целом с места. То же с прыжком вверх. То же с темпового подскока (вальсета), с помощью;
12. Рондат с 2—3 шагов разбега через веревочку, протянутую на уровне пояса гимнаста со страховкой;
13. Рондат с 3-х шагов разбега с поддержкой под спину;
14. Рондат на дорожке с разбега самостоятельно.

### Переворот с головы

Техника выполнения. Основные компоненты техники — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и приземление. Из основной стойки, полуприседая и наклоняясь вперед, поставить руки на пол

возможно дальше от ног, без фазы полета, а головой (верхней частью лба) опереться о пол несколько впереди рук, после чего перейти в стойку на голове, согнувшись, а затем, не задерживаясь, следует энергичный разгиб с прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и быстрый толчок руками от пола, завершая движение пальцами. В безопорном положении туловище максимально прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Приземлиться на носки напряженных ног с переходом на всю ступню. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно.



#### Упражнения:

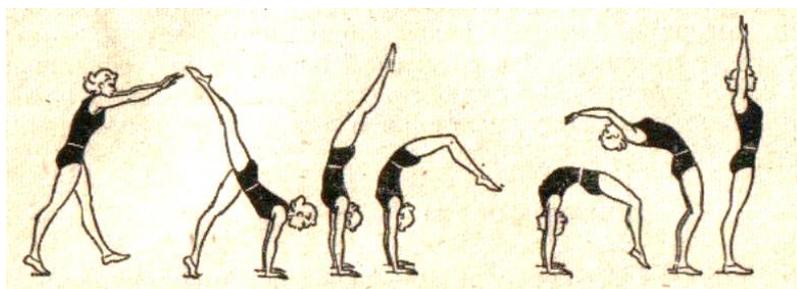
1. Стойка на голове толчком ног;
2. В стойке на голове, сгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) почти до касания пола носками и вновь разгибаясь, возвратиться в стойку на голову;
3. Стоя лицом к стенке на расстоянии полутора шагов толчком и махом прямых ног стойка на голове с ударом стопами о стену;
4. Стоя спиной к стене на расстоянии 1,5—2 шагов, опереться о стену лопатками и согнутыми руками за головой. Активно разогнув руки, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, прийти в основную стойку, руки вверх;
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах (ступни опираются о пол на ширине стопы), руки вперед. Партнер становится у головы исполнителя, берет его за руки. С помощью партнера, подав вперед колени и таз и наклонив голову назад, встать прогнувшись;
6. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, держащих за руки;
7. Из упора лежа на лопатках согнувшись на возвышении из 3-х гимнастических матов, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах, сильно оттолкнуться руками и выполнить вскок разгибом с помощью;
8. Из стойки на голове согнувшись на возвышении из 3—5 гимнастических матов, носки почти касаются мата, теряя равновесие назад резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от мата и вскочить на ноги с помощью;
9. Переворот с головы с возвышения из 3—5 гимнастических матов с помощью. Постепенно высота уменьшается;

- 10.Переворот с головы через веревочку или руку партнера;
- 11.Переворот с головы на ровном месте (на дорожке) самостоятельно.

### **Перекидка на две ноги вперёд (назад)**

Перекидки – это вращательные движения тела вперед или назад с переворачиванием через стойку на руках и мост.

Техника выполнения.Выполняя перекидку вперед, при толчке в стойку на руках плечи подаются вперед за вертикаль опоры руками, а по мере выхода в стойку возвращают их к вертикали опоры. После прохождения стойки на руках опускать ноги поближе к месту опоры руками, для чего плечиподаются возможно больше назад. Далее делается толчок руками. Вслед за толчком руками начинается волнообразное движение коленями, бедрами и животом вперед, а затем следует выпрямление.



Упражнения:

1. Движения вперед и назад в положении моста.
2. Стойка на руках.
3. Опускание в мост - вставание.

Страховка и помощь: стоя сбоку одной рукой под спину, а другой под колени помогать выполнить отталкивание.

### **2.2.6. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений ФКиС. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами. Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста. К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера-преподавателя, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в

общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями, и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

### **2.2.7. Психологическая подготовка**

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика – технико- эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером- преподавателем успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

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

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 года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

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

С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий

контроль.

**Текущий контроль.** Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Требования к материально-техническим условиям реализации программы** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.19).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дорожка акробатическая	комплект	1
2.	Ковер гимнастический	штук	1
3.	Мат гимнастический	штук	10
4.	Музыкальный центр	штук	1
5.	Скамейка гимнастическая	штук	6
6.	Стойки гимнастические	штук	10
7.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

#### **4.2. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. -М.: ФиС,2004.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС,1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. -М.: ФиС,1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
7. Васильева В.В., Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт»,1984г.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
9. Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.
10. Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,1981.

13. Железняк Ю.Д., Петров П., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
15. Коркин В.П. Спортивная акробатика. –М.:1981.
16. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.,1989.
17. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
18. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
19. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
21. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
22. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
23. Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.
24. Царик А.В., Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.-М.: Советский спорт, 2005г
25. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
26. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта РФ – [www.minstm.gov.ru/](http://www.minstm.gov.ru/)
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики РФ – [www.sportgymrus.ru/](http://www.sportgymrus.ru/)
5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики РФ – [www.vfrg.ru/](http://www.vfrg.ru/)
6. Официальный сайт прыжков на батуте РФ – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики РФ – [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru/](http://www.lesgaft.spb.ru/)

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - [www.kgafk.ru/](http://www.kgafk.ru/)
12. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
13. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
14. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
15. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)