

Об учебной программе  
по акробатике спортивной

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963, ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по акробатике спортивной (прилагается).

2. Руководителям республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта, начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по акробатике спортивной в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с 1 сентября 2022 г.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по акробатике спортивной

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по акробатике спортивной для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва, суворовских училищ (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития современной акробатики спортивной, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения, Министерства образования и Министерства спорта и туризма.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений и учащихся училищ олимпийского резерва (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Акробатика спортивная – сложно-координационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют различные акробатические упражнения, связанные с вращением тела и сохранением равновесия. Программа соревнований по акробатике спортивной состоит из пяти видов:

женские пары;

мужские пары;  
 смешанные пары;  
 женские группы;  
 мужские группы.

В соревнованиях принимают участие только команды, которые имеют готовую композицию, продолжительностью две с половиной минуты (балансовое и комбинированное упражнение) и две минуты (динамическое упражнение). В первой композиции спортсмены демонстрируют различные виды статических удержаний. Во второй – вращения, повороты, броски, все элементы выполняются с применением различных способов прыжков и отталкиваний. В третьей композиции – совмещение балансовых и динамических элементов.

В ходе соревнований каждое упражнение оценивается по трем пунктам: сложность, техника исполнения и артистизм (оценивается хореография, музыкальность, чистота движений).

Согласно единой спортивной классификации спортивное звание «Мастер спорта» присваивается с 12 лет, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в акробатике спортивной является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а также учитывать рост-весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

К занятиям по акробатике спортивной допускаются дети с 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию данным видом спорта.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки)

и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки акробатов, занимающихся парно-групповыми видами акробатики спортивной, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по акробатике спортивной в комплексных и специализированных школах (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая Программа. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школ (наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет детско-юношеских спортивных школ могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

На чемпионатах Европы разыгрывается 3 (три) комплекта наград – для каждого вида акробатики спортивной, (финал балансового упражнения, финал динамического упражнения и по сумме трех упражнений (квалификация балансового упражнения + квалификация динамического упражнения + комбинированное упражнение)).

С 2022 года на чемпионатах мира разыгрывается 4 (четыре) комплекта наград – для каждого вида акробатики спортивной, по трем упражнениям (балансовое, динамическое и комбинированное упражнение) и командное первенство (по трем видам акробатики спортивной, состав в котором должен быть определен до начала соревнований).

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе подготовки. Современная подготовка спортивных резервов

осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов команды Республики Беларусь по акробатике спортивной;

развитие материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

отбор перспективных в спорте высших достижений учащихся и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную и сборную команды Республики Беларусь по акробатике спортивной;

физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и акробатикой спортивной, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Современный уровень спортивных достижений требует строгой организации целенаправленной многолетней подготовки одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска более эффективных средств учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Настоящая программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по акробатике спортивной в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва Республики Беларусь независимо от ведомственной подчиненности.

В исключительных случаях в соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений дирекция и педагогический совет спортивного учреждения могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

При разработке настоящей программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАРНО-ГРУППОВЫХ ВИДАХ АКРОБАТИКИ СПОРТИВНОЙ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с типовым положением СУСУ призваны решать следующие задачи:

всестороннее развитие юных спортсменов и укрепление их здоровья;

подготовка спортивного резерва для передачи в высшее звено;

подготовка из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;

оказание помощи общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

#### § 1. Этапы и задачи многолетней спортивной подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки согласно таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы этапов подготовки в парно-групповых видах акробатики

| Этап    | Отбор и начальная подготовка | Специализированная подготовка  |                                  | Достижения высшего спортивного мастерства |
|---------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|
|         |                              | период начальной специализации | период углубленной специализации |                                           |
| Возраст | 6                            | 9                              | 10                               | 12 и старше                               |

Первый этап – отбора и начальной подготовки (6 лет).

Задачами этого этапа являются выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники акробатических движений; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям акробатикой спортивной; навыков гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной (9 лет) и углубленной специализации (10 лет).

Особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Задачи периода начальной специализации включают в себя укрепление здоровья юных спортсменов; всестороннее развитие физических возможностей организма; создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств; освоение техники акробатических элементов; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники акробатических элементов и комбинаций.

Третий этап – высшего спортивного мастерства (12 лет и старше), предполагающий достижение максимальных результатов. Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

## § 2. Объем и наполняемость учебных групп

Прием в СУСУ осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся».

### § 3. Организация и режим работы спортивных школ

Учебный год в СУСУ начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами и годовым учебным планом согласно таблицам 1 и 2 приложения 1 и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 (двух) академических часов, в учебно-тренировочных – 3 (трех), спортивного совершенствования – 4 (четырёх) и высшего спортивного мастерства – 5 (пяти) академических часов. Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами может быть увеличен на 2 (два) академических часа в неделю начиная с этапа начальной подготовки.

СУСУ организует и проводит воспитательную работу с учащимися в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время по плану, утвержденному директором школы.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей программе приведены примерные план-схемы подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по акробатике спортивной.

## ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием средств различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве и по степени мышечных усилий.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации);
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение основам техники акробатических движений;
- обучение элементам хореографии, гимнастики, акробатики спортивной и прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов.

Высочайшие требования к технике и мастерству спортсменов, предъявляемые акробатикой высших достижений, не позволяют ограничиваться на этапе начальной подготовки лишь общими задачами. Уже на первой ступени многолетнего тренировочного процесса должны формироваться стиль, характерный для акробатики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирования навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.). При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует

использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Годовой объем работы на этапе отбора и начальной подготовки составляет 312 академических часов для групп 1 года обучения и свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

## § 1. Учебный план

Основой планирования в группах НП является учебный план. Примерный учебный план ДЮСШ для парно-групповых видов акробатики приведен в таблице 2.

Таблица 2. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки

| Разделы подготовки                                                                     | Количество академических часов |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|
|                                                                                        | НП 1 года обучения             | НП 2, 3 годов обучения |
| I. Теоретическая подготовка:                                                           |                                |                        |
| История развития спортивной акробатики                                                 | 2                              | 1                      |
| Техника безопасности на занятиях по акробатике                                         | 2                              | 1                      |
| Терминология в спортивной акробатике                                                   | -                              | 0,5                    |
| Гигиенические требования, режим и питание спортсмена                                   | 1                              | 1                      |
| Основы техники акробатических движений                                                 | -                              | 1                      |
| Основы техники хореографических упражнений и музыкальной грамоты                       | 1                              | 1                      |
| Правила организации и проведения соревнований                                          | -                              | 0,5                    |
| Итого академических часов:                                                             | 6                              | 6                      |
| II. Практическая подготовка:                                                           |                                |                        |
| Общая физическая подготовка                                                            | 85                             | 85                     |
| Специальная физическая подготовка (специальная, хореографическая, батутная подготовка) | 142                            | 142                    |
| Изучение и совершенствование техники                                                   | 73                             | 73                     |
| III. Приемные и переводные испытания                                                   | 6                              | 6                      |
| Итого академических часов:                                                             | 306                            | 306                    |
| Всего академических часов:                                                             | 312                            | 312                    |

## § 2. Учебный материал по теоретической подготовке

## История развития акробатики спортивной

Возникновение и развитие акробатики спортивной как вида спорта. Развитие акробатики спортивной в Республике Беларусь и в отдельных городах страны. Значение и место акробатики спортивной в системе физического воспитания детей и подростков.

### Техника безопасности на занятиях по акробатике спортивной

Правила безопасности при проведении занятий в зале. Правила поведения на занятиях в батутном зале и классе хореографии. Требования к спортивной форме.

### Терминология в акробатике спортивной

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Основные термины.

### Гигиенические требования, режим и питание юного акробата

Правила соблюдения личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим труда и отдыха. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

### Основы техники акробатических движений

Понятие о технике. Техника выполнения основных акробатических элементов. Основные ошибки и способы их устранения.

### Основы техники хореографических упражнений и музыкальной грамоты

Характеристика хореографических упражнений и их классификация. Основные формы упражнений. Элементы классического, народного и современного танца. Ритмические остановки (паузы). Размер музыкального произведения. Ознакомление с сочинениями малой формы. Элементы музыкальной грамоты: звук, темп, ритм.

### Правила организации и проведения соревнований

Виды соревнований. Возрастные группы участников. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь для соревнований по акробатике спортивной.

### § 3. Практическая подготовка в группах НП 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 312 академических часов занятий по 6 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 85 академических часов, специальная физическая подготовка (включает также батутную и хореографическую подготовку) – 142 академических часа, техника элементов акробатики – 73 академических часа в год.

#### Общая физическая подготовка

В целях лучшей организации спортсменов, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом тренировочном занятии с группами начальной подготовки тренеру рекомендуется использовать строевые и общеразвивающие упражнения. Желательно выполнять разминку под музыкальное сопровождение.

Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой, танцевальные шаги; прыжки в длину с места; метания малого мяча с места.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Выполняются без предметов и с предметами (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, скакалки).

Упражнения без предметов: движения руками и ногами в разных плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; разнообразные наклоны и повороты туловища; упоры лежа и стоя; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами: круговые движения палкой из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку; с мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол и т.д.

Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба, перешагивание, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке; наклоны вперед, назад, в стороны, приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку; лазание по канату; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия, практический опыт других тренеров.

### Специальная физическая подготовка

#### Хореографическая подготовка

На этапе начальной подготовки хореография решает общеобразовательные задачи. Применение музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное отношение к восприятию музыки и ее связи с движением, знакомит с произведениями различных композиторов. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук), знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка).

Изучаются элементы классического танца: у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: *demi-pliés*, *batterments tendus* с I позиции, *relevé* и т.д.) и на середине ковра в неусложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах).

#### Батутная подготовка

Одним из наиболее любимых заданий для юных акробатов являются упражнения на батуте, которые также являются универсальным средством, позволяющим успешно совершенствовать вестибулярную устойчивость. Универсальность действия упражнений на батуте состоит в комплексном развитии функции вестибулярного, двигательного и других анализаторов, улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств,

выносливости, чувства равновесия, ориентировки, быстроты двигательной реакции, воспитании способности точно управлять движениями.

В первый год занятий батут не стоит включать в тренировки более двух раз в неделю. Используются такие упражнения как хождение по сетке; прыжки на двух на месте, руки на поясе; прыжки на месте с одной на другую.

#### Развитие физических качеств

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре.

Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером или отягощением. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения.

Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д. каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

#### Техническая подготовка

Обучение технике выполнения основных элементов спортивной акробатики: равновесия («ласточка», боковое и т.д.) и повороты в равновесии; полушпагаты и шпагаты на обе ноги; мосты из положения лежа и стоя, вставания с моста; перекаты в группировке и прогнувшись; стойки на лопатках с различным положением ног, на предплечьях, стойки на руках и голове в облегченных условиях, перекаты и кувырки вперед и назад.

Чтобы спортсмены не потеряли интерес к постоянно повторяемым однотипным упражнениям, следует постепенно и постоянно видоизменять изучаемые упражнения, соединять их в различные комбинации из нескольких элементов, выполнять синхронно и асинхронно, чередовать с элементами хореографии.

Наиболее рациональной формой организации занятий, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений, является фронтальный способ: вся группа, находясь в разомкнутом строю, одновременно выполняет равновесия, упоры, стойки, перекаты, группировки и другие несложные упражнения. Более сложные упражнения следует разучивать и повторять посменно: дети выстраиваются в две шеренги (по обе стороны матов, уложенных дорожкой) и по команде тренера одни выполняют упражнения, другие наблюдают и подмечают ошибки. Такая форма обучения не только активизирует детей, но и повышает их знания о технике движений, страховке, помощи, ошибках.

Очень важный момент – научить детей приземляться в самые различные положения, не ушибаясь и не травмируясь при этом.

Для скорейшего совершенствования изученных упражнений и перехода к обучению новым рекомендуется давать юным акробатам домашнее задание. Упражнения должны быть несложными и хорошо известными.

#### § 4. Практическая подготовка в группах НП 2, 3 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 312 академических часов занятий по 6 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 85 академических часов, специальная физическая подготовка (включает также батутную и хореографическую подготовку) – 142 академических часа, техника элементов акробатики – 73 академических часа в год.

##### Общая физическая подготовка

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, перемена направления. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости и направления движения.

Применение строевых упражнений не только организует детей, формирует правильную осанку, но и учит детей взаимодействовать

в группах, что очень важно, поскольку синхронность выполнения элементов – одно из основных требований парно-групповой акробатики.

Базовая подготовка юных акробатов предусматривает использование общеразвивающих упражнений специальной направленности, которые помимо «классических» задач – подготовка мышечно-связочного аппарата к работе и формирование культуры движений, решают задачи формирования специальных навыков, необходимых для выполнения элементов акробатики.

Используя следующий примерный комплекс упражнений, тренеры одновременно решают несколько задач, в частности, развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, передней поверхности бедра; обучение упору углом ноги врозь и вместе – элементу, без которого не обходится практически ни одна соревновательная программа акробата на всех этапах многолетней спортивной деятельности:

- фиксация упора лежа боком;
- фиксация упора лежа на одной руке, другая вверх;
- фиксация упора лежа с опорой одной рукой;
- фиксация упора лежа на согнутых;
- поднимание и опускание прямых ног в положении упор сидя ноги врозь, руки впереди на уровне стоп;
- удержание положения упор углом ноги врозь, руки на уровне стоп;
- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до касания за головой.

Упражнения на гимнастических снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе, в доскок; лазание по наклонно поставленной скамейке. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны, приседание на одной ноге с опорой о стенку; лазание на время; лазание по канату.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции 30 – 40 м, бег в чередовании с быстрой ходьбой. Прыжки с места в длину и высоту.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Специальная физическая подготовка

Хореографическая подготовка

Повторение ранее пройденного материала. Урок начинается с упражнений у опоры, а затем на середине класса. Упражнения для рук и плечевого пояса: круги, волны в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, волны (в различных исходных положениях, у опоры и без нее). Ходьба: на носках, пятках, наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями и движениями рук; мягкий, перекатный, приставной шаг; ходьба с закрытыми глазами. Прыжки: на двух ногах, на одной, с ноги на ногу, ноги врозь, прогнувшись. Равновесия: стойка на носках, то же с движением рук, стойка на одной ноге с различными положениями рук; повороты на 90°, на 180°. Бег на месте и с продвижением в различном темпе: легкий, пружинный, перекатный.

Можно начинать обучение элементам народных танцев: шаг с носка, приставной шаг с носка и на носках; переменный шаг вперед, назад, шаг с подскоком; русский шаг с движением руками; притопы; поклон.

Батутная подготовка.

Упражнения выполняются как на сетке, так и в сочетании с поролоновой ямой. Прыжки на батуте стоя (руки на поясе и со взмахом рук), с приземлением на колени и в сед, с поворотами на 90° и 180° из различных положений. Прыжки в соскок (в поролоновую яму, на возвышенность). Комбинации из 3, 4 прыжков. Прыжки с автокамеры, минитрампов в доскок, на точность приземления.

Развитие физических качеств продолжает занимать основное место в подготовке юных акробатов. Тренер может подбирать упражнения сам, основываясь на собственном опыте, или воспользоваться базой упражнений, предлагаемой в различных методических пособиях.

Например, для развития скоростно-силовых качеств применяются следующие упражнения: семенящий бег с максимальной частотой шагов; бег с высоким подниманием бедра; прыжки из приседа вверх и в длину; прыжки в группировки; прыжки вверх и с поворотами на 90, 180°; различные прыжки со скакалкой; прыжки на мягкой поверхности; различные приседания индивидуально и в парах и т.д.

Целесообразно использовать упражнения со вспомогательными снарядами и приспособлениями для развития чувства равновесия, баланса, силы и гибкости, ориентировки в пространстве и точности приземления.

### Техническая подготовка

На данном этапе особое внимание следует уделять воспитанию «школы» движений, которая подразумевает правильную постановку рабочих поз («поза верхнего», «поза нижнего»), технику хватов,

положение кистей рук, овладение динамической осанкой, формирование принятого в акробатике стиля (оттянутые носки, сомкнутые стопы, выпрямленные колени).

Основными элементами продолжают оставаться стойки на лопатках, на предплечьях, на голове и на руках, мосты и шпагаты.

Увлекательным занятием для детей становится разучивание простейших пирамид в парах и группах. Например:

двое выполняют стойки на лопатках с поддержкой руками под спину, третий, стоящий между ними, делает равновесие-ласточку, поддерживаясь руками за ноги партнеров;

двое выполняют стойки на руках или голове, третий, стоя между ними, помогает в удержании стоек;

двое выполняют фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку, с поддержкой за плечи или руки третьего и т.д.

## § 5. Планирование и содержание занятий

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки представлены в примерных план-схемах подготовки на годичный цикл согласно таблицам 3, 4 приложения 1.

При планировании занятий в недельном микроцикле необходимо учитывать общую направленность микроцикла (порядковый номер недели из примерной план-схемы подготовки на годичный цикл), наличие спортивного зала на данный момент, удобного для занимающихся расписания.

В таблицах 6 и 8 предложено примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах начальной подготовки.

## § 6. Методика тестирования и нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования по общей физической подготовленности приведены в приложении 2.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 35 – 40 баллов; хорошему – 30 – 34 баллов; удовлетворительному – 29 – 25 баллов; неудовлетворительному – 24 и менее баллов.

Для зачисления и перевода юных спортсменов в учебно-тренировочные группы предпочтительно ориентироваться на тех,

кто набирает 30 баллов и более по общей физической подготовленности и 20 баллов и более – по специальной физической подготовленности.

Методика тестирования и нормативные требования по специальной физической подготовленности приведены в приложении 3.

### ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1 и 2 годов обучения спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию физических качеств и технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В УТ группах 3 – 7 годов обучения спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники парно-групповой акробатики.

Основные задачи подготовки в УТ группах:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;

изучение и совершенствование техники отдельных акробатических упражнений и комбинаций в целом;

приобретение опыта участия в соревнованиях;

выполнение соответствующего разряда в избранном виде парно-групповой акробатики.

#### § 1. Учебный план

В таблице 3 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп каждого года обучения.

Таблица 3. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

| Разделы подготовки                                                              | Количество академических часов |      |      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|------|--------|
|                                                                                 | УТ 1                           | УТ 2 | УТ 3 | УТ 4-7 |
| I. Теоретическая подготовка                                                     |                                |      |      |        |
| Физическая культура и спорт в Республике Беларусь                               | 1                              | 0,5  | 0,5  | 0,5    |
| Техника безопасности на занятиях по спортивной акробатике                       | 1                              | 1    | 0,5  | 0,5    |
| Гигиенические требования, режим и питание акробата.                             |                                |      |      |        |
| Гигиена закаливания                                                             | 1                              | 1    | 0,5  | 0,5    |
| Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях акробатикой                       | -                              | -    | 1    | 1      |
| Общая, специальная физическая и психологическая подготовка акробата             | -                              | 1    | 1    | 1,5    |
| Основы техники парно-групповой акробатики и общие основы методики обучения      | 1                              | 1    | 1    | 1      |
| Классификация, терминология и разрядные требования в парно-групповой акробатике | 1                              | 0,5  | 0,5  | 0,5    |
| Правила организации и проведения соревнований по спортивной акробатике          | 0,5                            | 0,5  | 0,5  | 0,5    |
| Планирование спортивной тренировки и ведение индивидуального дневника           | -                              | 0,5  | 0,5  | 0,5    |
| Оборудование и инвентарь                                                        | 0,5                            | -    | -    | -      |
| Итого академических часов:                                                      | 6                              | 6    | 6    | 6      |
| II. Практическая подготовка                                                     |                                |      |      |        |
| Общая физическая подготовка                                                     | 130                            | 139  | 168  | 206    |
| Специальная физическая подготовка                                               | 163                            | 218  | 254  | 319    |
| Изучение и совершенствование техники                                            | 163                            | 255  | 347  | 397    |
| III. Приемно-переводные испытания                                               | 6                              | 6    | 3    | 4      |
| IV. Инструкторская и судейская практика                                         | -                              | -    | 2    | 4      |
| Итого академических часов:                                                      | 462                            | 618  | 774  | 930    |
| Всего академических часов:                                                      | 468                            | 624  | 780  | 936    |

## § 2. Теоретическая подготовка

### Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры общества, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к защите своего государства.

Краткий исторический обзор развития акробатики спортивной как самостоятельного вида спорта.

Значение выступления белорусских акробатов на международной арене в деле укрепления мира, расширении международных связей и популяризации акробатики спортивной в Республике Беларусь.

СУСУ: задачи и содержание работы.

### Техника безопасности на занятиях по акробатике спортивной

Правила безопасности при проведении занятий в зале. Правила поведения на тренировках с использованием минитрампов, автокамер и лонж. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений в парах, тройках и т.д. Требования к спортивной форме.

Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Требования, предъявляемые к страховке. Первая помощь при травмах.

### Гигиенические требования, режим и питание спортсмена. Гигиена закаливания

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивным залам и спортивной форме.

Значение здорового питания как фактора сохранения и укрепления здоровья юного спортсмена. Значение витаминных комплексов и биологически активных добавок в рационе питания спортсмена. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы акробатов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках. Восстановление энергетических затрат спортсмена.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, сауна, баня, душ, купание). Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения.

### Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях акробатикой спортивной

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям акробатикой спортивной. Порядок осуществления врачебного контроля.

Значение и содержание самоконтроля на занятиях спортивной акробатикой. Объективные (вес, динамометрия и т.д.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.) данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Основы спортивного массажа. Приемы массажа и самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Противопоказания к применению массажа.

### Общая, специальная физическая и психологическая подготовка акробата

Значение общей и специальной физической подготовленности в спортивном совершенствовании акробатов и повышении их спортивного мастерства. Общая физическая подготовленность как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке акробатов. Основные качества акробатов: быстрота, силовая выносливость, гибкость, прыгучесть, равновесие и ориентировка в пространстве, высокая координация движений и др.

Понятие о психологической подготовке акробатов. Моральные и волевые качества, их значение и методы развития. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их проявление. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Методы психологической тренировки.

### Основы техники парно-групповой акробатики и общие основы методики обучения

Понятие о тренировке. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия, распределение нагрузки в разных его частях. Значение и содержание разминки и заключительной части в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения: ознакомление с упражнением, разучивание, закрепление и совершенствование упражнения. Значение подготовительных и подводящих упражнений при обучении.

Понятие о спортивной технике движений. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Особенности техники в отдельных видах акробатики. Понятие о рациональной технике. Анализ и разбор техники изучаемых элементов парно-групповой акробатики.

### Классификация, терминология и разрядные требования в парно-групповой акробатике

Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Классификация акробатических упражнений.

Принципы современной терминологии акробатических упражнений, краткость, соответствие названия характеру движений. Правила и форма записи акробатических элементов.

Содержание разрядных требований в избранном виде парно-групповой акробатики.

### Правила организации и проведения соревнований по акробатике спортивной

Значение и виды соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Организация места соревнования. Состав судейской бригады и функции каждого судьи. Права и обязанности участников и судей соревнований.

Общие правила составления, выполнения и судейства обязательной и произвольной программы.

### Ведение индивидуального дневника

Значение ведения индивидуального дневника учета учебно-тренировочной работы спортсмена для рационального планирования тренировочной нагрузки.

### Оборудование и инвентарь

Необходимый инвентарь и оборудование для занятий спортивной акробатикой. Использование оборудования для обучения новым элементам. Правила работы с оборудованием и инвентарем, рациональное размещение в спортивном зале. Соблюдение техники безопасности на занятии с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

### § 3. Практическая подготовка в УТ группах 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 468 академических часов занятий по 9 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 130 академических часов, специальная физическая подготовка – 163 академических часа, изучение и совершенствование техники – 163 академических часа в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

#### Общая физическая подготовка

Повторение ранее изученных и обучение новым, более сложным в координационном отношении строевым упражнениям. Например: повороты на месте и в движении, перестроения, размыкание и смыкание в строю; движения в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение и т.д.; переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук и т.д.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног выполняются без предметов и с предметами, в парах; в положении стоя, сидя и лежа; в быстром и медленном темпе. Рекомендуется использовать различные методы проведения общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. С гимнастической палкой: движения из различных исходных положений, наклоны, повороты, вращательные движения туловищем. С мячом: броски по дуге вправо, влево, перед собой, над головой; то же в продвижении.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: в упоре – сгибание рук с поочередным подниманием ног; перешагивание и перепрыгивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) поочередные взмахи ногами; в висе на верхней рейке спиной поднимание согнутых и прямых ног; вис углом; из стойки спиной или сидя на пятках, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение; то же из положения лежа и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м, бег с препятствиями (барьеры в виде гимнастических скамеек или стопки матов, мячи); прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча с разбега на дальность, с места в цель.

Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов, игровые задания.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

### Специальная физическая подготовка

Приоритетным является развитие физических качеств. Для развития гибкости и подвижности в лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночного столба тренеры могут составить специальные комплексы упражнений, которые включали бы в себя специальное растягивание на полу, с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное) в горизонтальном и вертикальном положениях. Для развития ловкости и координации движений используют асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Упражнения с подсобными снарядами и приспособлениями для развития баланса (стоялки, чучела), равновесия, силы, точности приземления, устранения чувства страха.

Хореографическая подготовка становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Общее впечатление от композиции иногда решает судьбу спортсменов в условиях жесткой соревновательной борьбы. Основные ошибки композиции: неравномерное использование квадрата ковра, недостаточное разнообразие в характере движений, несоответствие характера движений музыкальному аккомпанементу, невыполнение обязательных хореографических элементов.

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине ковра: перегибы корпуса лицом к опоре; упражнения для рук, *demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus c demi-plié*, *relevés* на полупальцы, *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans*, подготовка к *rond de jambe en l'air*, *battements tendus jetés*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *relevé lent*, *temps levé*, *changements de pieds*, *pas échappé*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; ход русского танца, «веревочка», «ковырялочка», основной ход белорусского танца, шаги молдавского танца.

Разучивание комплексов хореографических элементов, которые

впоследствии юные спортсмены выполняют самостоятельно. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы (хореограф может предложить начало, середину или конец пластической фразы, а спортсмен (группа спортсменов) должны дополнить ее).

Выполняются хореографические упражнения на месте и с продвижением; индивидуально и в парах и т.д.

#### Батутная подготовка

Совершенствование материала прошлого года. Прыжки на сетке с переходом в сед и на спину с последующим вставанием на ноги и продолжением прыжков без потери темпа и т.д. Повороты на 180 и 360°. Игра в добавки (каждый следующий добавляет в темпе по одному прыжку); игра на точность приземления в поролоновую яму.

Прыжки с автокамеры, гимнастического мостика, минитрампа в доскок и с приземлением на спину и живот на поролоновые маты.

#### Техническая подготовка

На данном этапе техническая подготовка разделяется на две группы упражнений: индивидуальные упражнения и упражнения парно-групповой акробатики.

Индивидуальные упражнения подразделяются на:

сило-балансовые (боковое равновесие, «ласточка», «ласточка» с согнутой опорной или безопорной ногой, фронтальное равновесие с захватом под пятку; стойки на голове с различным положением ног, стойка на предплечьях, стойка на руках махом; упоры углом ноги вместе, упоры на локте);

на гибкость (мост на коленях, наклоном назад, мост через стойку; перекидка вперед и назад; шпагаты скольжением и в стойке на руках с поддержкой, перемахом и поворотом, прыжок вверх в шпагат);

акробатические прыжки (перевороты вперед с подскока, переворот боком, курбет, соединения из 3, 4 элементов);

вращательные упражнения и прыжки в позы (кувырки, перекаты, падения, прыжки с поворотами, прыжки в упор или на колени).

Парно-групповые упражнения:

балансовые (поддержки на бедрах, «полуколонна», мост и полумост на бедрах, упор углом на руках и ногах «нижнего» лежа, поддержки под живот и бедра лежа, равновесия на коленях и на полу-мосту, стойки плечами на руках «нижнего» лежа на полу; выход в стойку ногами на плечах «нижнего»; стойка ногами и сед на «четырех»,

вставание и приседание с партнером на «четырех», стойки ногами на согнутых руках «нижнего» и т.д.);

вольтижные (темповые броски вверх с «четырех» на «четыре» или в соскок, броски на предплечьях вверх или в соскок, броски вверх под ступни).

Изучение и совершенствование техники упражнений в соответствии с требованиями III юношеского разряда обязательной программы и программы в избранном виде парно-групповой акробатики.

#### § 4. Практическая подготовка в УТ группах 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 624 академических часа занятий по 12 в неделю; общая физическая подготовка – 139 академических часов, специальная физическая подготовка – 218 академических часов, изучение и совершенствование техники – 255 академических часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

#### Общая физическая подготовка

Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений. Порядковые упражнения: скрещение по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы слева и справа. Ходьба и бег в чередовании с прыжками; ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

Упражнения с предметами. С набивным мячом (0,5 кг): поднимание, опускание, перебрасыванием с одной руки на другую над головой; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гимнастической палкой, со скакалкой: движения из различных исходных положений, выкруты.

На гимнастической стенке: вис углом, круговые движения ногами, подтягивания; прыжки, держась за опору, поочередно на правой, на левой; приседания на одной с опорой о стенку одной рукой.

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м, бег с препятствиями (барьеры, мячи), кроссовый бег; прыжки в длину, в высоту; метание

малого мяча на дальность, метание в цель.

Подвижные и спортивные игры в облегченных условиях, эстафеты с преодолением препятствий или элементами акробатики.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

### Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств остается главной задачей. Выбор амплуа спортсмена («верхний», «нижний» и т.д.) определяет приоритетные физические качества. «Верхние» больше внимания должны уделять развитию гибкости. Применяются пружинящие движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения, в которых наклон, шпагат или мост фиксируются по 5 – 20 секунд с повторением после небольших пауз; упражнения с отягощением или партнером. Также надо заострить внимание на такие упражнения, как стойки на руках с различным положением ног и прогибом в спине; «спичаки» из положения стоя и из упора сидя. Эти упражнения рекомендуется выполнять на стоянках, «чучелах». Выполнение соскоков с возвышенности на точность приземления уменьшит вероятность травм и падений при выполнении вольтижных элементов. «Нижние» больше внимания должны уделить развитию силы и ловкости. Имитировать синхронное выполнение бросковых, темповых движений. При этом используются «чучела», грифы от штанги. Эти же приспособления используются для развития баланса, равновесия устойчивости.

#### Батутная подготовка

Прыжки на батуте, минитрампе, автокамеры являются основным средством для развития вестибулярного аппарата. Прыжки на сетке с поворотом на 360°, 540° в вертикальной и горизонтальной плоскостях; прыжки на спину и на живот на сетке и с автокамеры или минитрампа; кувырки вперед и назад на сетке; сальто в группировке вперед и назад в поролоновую яму.

#### Хореографическая подготовка

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала. Прыжки закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесие, прыжок в шаг. Упражнения для рук и ног на основе русского, белорусского и классического танца. Повторение ранее изученных комплексов хореографических элементов.

Постановка и отработка фрагментов композиций. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

## Техническая подготовка

Повторение и закрепление материала прошлого года.

Индивидуальные упражнения:

сило-балансовые (боковое равновесие, «ласточка», «ласточка» с согнутой опорной или безопорной ногой, фронтальное равновесие с захватом под пятку, равновесие с захватом ноги за колено сзади у опоры; стойка на груди и на предплечьях ноги в шпагат, стойка на руках силой из упора стоя; упоры углом ноги вместе или врозь, упоры на локте свободная рука в сторону);

на гибкость (мост наклоном назад, на предплечьях, мост через стойку; перекидка вперед и назад через шпагат в стойке или ноги вместе; шпагаты в стойке на руках, прыжок вверх с поворотом на 180° и в шпагат или курбет в шпагат);

акробатические прыжки (перевороты вперед с подскока и с разбега, переворот боком, курбет, рондат, фляк со страховкой, сальто вперед и назад в группировке со страховкой, соединения из 5, 6 элементов);

вращательные упражнения и прыжки в позы (кувырки, перекаты, падения, прыжки с поворотами).

Парно-групповые упражнения:

балансовые (поддержки на бедрах, «полуколонна», мост и полумост на бедрах, упор углом на руках и ногах «нижнего», поддержки под живот и спину, равновесия на коленях на полу-мосту и на плечах «нижнего», стойки на согнутых руках «нижнего» лежа на полу и стоя со страховкой, стойка ногами и сед на «четырех», вставание и приседание с партнером на «четырех», стойки ногами на руках и плечах «нижнего» и т.д.);

вольтижные (темповые броски вверх с «четырех» на «четыре» или в соскок, броски на предплечьях вверх или в соскок, броски вверх под ступни; вход на плечи «нижнего» сбоку и с голени сзади и т.д.).

Совершенствование техники упражнений II юношеского разряда и изучение техники упражнений в соответствии с требованиями I юношеского разряда обязательной программы и программы в избранном виде парно-групповой акробатики.

## § 5. Практическая подготовка в УТ группах 3 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 780 академических часов занятий по 15 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 168 академических часов, специальная физическая подготовка – 254 академических часа, изучение

и совершенствование техники – 347 академических часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 5 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: перемена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки, движения «змейкой», «петлей».

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

Упражнения с предметами. С набивным мячом (1 кг): упражнения в сопротивлении с партнером; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С отягощением (гантели) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками в различных направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловища, прыжки с гантелями. Лазание по канату.

Легкоатлетические упражнения. Бег с изменением скорости, кроссовый бег, бег в чередовании с ходьбой до 200 м, прыжки в длину и высоту, метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные и подвижные игры, с элементами акробатики и преодолением препятствий.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

### Специальная физическая подготовка

#### Хореографическая подготовка

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала. Прыжки закрытый и открытый, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног в равновесие, прыжок в шаг. Соединения из 3, 4 прыжков.

Разучивание движений рук и ног в испанском и цыганском танце. Повторение ранее изученных комплексов хореографических элементов.

Постановка и отработка фрагментов и композиций в целом. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

#### Батутная подготовка

Сальто в группировке и прогнувшись вперед и назад с батута или минитрампа в поролоновую яму в доскок; сальто назад на сетке с места,

фляк назад на сетке.

### Техническая подготовка

Индивидуальные упражнения:

сило-балансовые (боковое равновесие, «ласточка» с согнутой опорной или безопорной ногой, фронтальное равновесие с захватом под пятку, равновесие с захватом ноги за колено сзади у опоры и без нее; стойка на груди и на предплечьях ноги в шпагат, выход в стойку на руках силой из упора стоя и положения сидя ноги врозь; упоры углом ноги вместе или врозь, упоры на локте свободная рука в сторону);

на гибкость (мост наклоном назад и встать, мост через стойку; перекидка вперед и назад через шпагат в стойке или ноги вместе; шпагаты в стойке на руках, прыжок вверх с поворотом на 360° в шпагат или курбет в шпагат);

акробатические прыжки (перевороты вперед с подскока и с разбега, переворот боком, курбет, рондат, фляк, сальто вперед и назад в группировке, соединения из 5, 6 элементов);

вращательные упражнения и прыжки в позы (кувырки, перекаты падения, прыжки с поворотами, прыжки и сальто в упор или на колени, «полет» в кувырок).

Совершенствование техники упражнений I юношеского разряда обязательной программы, изучение техники упражнений в соответствии с требованиями III и II взрослых разрядов в избранном виде парно-групповой акробатики.

### § 6. Практическая подготовка в УТ группах 4 – 7 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 936 академических часов занятий по 18 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 206 академических часов, специальная физическая подготовка – 319 академических часов, техника акробатических упражнений – 397 академических часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 6 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех академических часов.

### Общая физическая подготовка

Повторение и совершенствование ранее изученных строевых приемов и перестроений. Разновидности бега и прыжков с изменением

пространственно-временных характеристик движения.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов и с предметами, в парах и индивидуально.

Комплексы упражнений с предметами. Например, с набивным мячом (1,5 – 2 кг): поднимание, опускание прямыми и согнутыми руками в различных направлениях; наклоны с различным положением мяча (вверху, за головой, за спиной, в одной руке и т.п.); прыжки с мячом в руках, и т.д.

Лазания по канату и гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, 100 м, кроссовый бег, бег в чередовании с ходьбой до 400 м; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча с разбега на дальность, на точность с места.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

### Специальная физическая подготовка

#### Хореографическая подготовка

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, прыжки. Разучивание польки и мазурки; изучение движений в современных ритмах.

Постановка и отработка фрагментов и композиций в целом. Самостоятельное составление небольших связок из хореографических элементов на заранее заданную музыкальную тему. Завершение пластической фразы.

#### Батутная подготовка

Совершенствование ранее изученного материала (сальто в группировке и согнувшись вперед и назад на сетке с места; сальто в группировке, согнувшись и прогнувшись вперед и назад в поролоновую яму). Изучение техники выполнения пируэта.

Совершенствование физических качеств

Работа с подсобными снарядами.

### Техническая подготовка

Совершенствование ранее изученного материала и изучение техники балансовых и вольтижных упражнений в избранном виде акробатики согласно требованиям III-I взрослого разрядов.

### Индивидуальные упражнения:

сило-балансовые (фронтальное равновесие с захватом под пятку, равновесие с захватом ноги за колено сзади без опоры, повороты в стойке на руках на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  с переходом в перекидку вперед или курбетом в шпагат, «спичаки» из положения стоя и сидя ноги врозь; упоры углом ноги вместе или врозь, упоры на локте свободная рука в сторону на полу и на стоялках; стойка на одной руке у опоры);

на гибкость (перекидка вперед и назад через шпагат в стойке или ноги вместе; шпагаты в стойке на руках с фиксацией стойки 3, 4 секунды, прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в шпагат или курбет в шпагат, перекидка назад в шпагат, фляк в шпагат; «мексиканки»);

акробатические прыжки (перевороты вперед с подскока и с разбега, переворот боком, курбет, рондат, фляк, сальто вперед и назад в группировке и прогнувшись, соединения из 5, 6 элементов);

вращательные упражнения и прыжки в позы (кувырки, перекаты, падения, прыжки вверх с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  в шпагат, прыжки и сальто в упор или на колени, «полет» в кувырок).

## § 7. Планирование и содержание занятий

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для УТ групп и распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам приведены в таблицах 7 – 14 приложения 1.

## § 8. Методика тестирования и нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования по общей физической подготовленности приведены в приложении 2.

Методика тестирования и нормативные требования по специальной физической подготовленности приведены в приложении 3.

Для зачисления и перевода спортсменов в группы спортивного совершенствования предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 30 баллов и более по общей физической подготовленности и 15 баллов и более – по специальной физической подготовленности.

# ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей

физической подготовленности, а также дальнейшее освоение техники парно-групповых видов спортивной акробатики.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в группах СПС являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

совершенствование техники выполнения элементов соревновательной программы;

овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке;

приобретение опыта участия в соревнованиях;

выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;

выполнение норматива КМС–МС по спортивной акробатике.

## § 1. Учебный план

В таблице 4 приведен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах СПС каждого года обучения.

Таблица 4. Тематический план учебно-тренировочных занятий

| Разделы подготовки                                                                                        | Количество академических часов |                     |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------|
|                                                                                                           | СПС 1 года обучения            | СПС 2 года обучения | СПС 3 – 6 годов обучения |
| І. Теоретическая подготовка                                                                               |                                |                     |                          |
| Физическая культура и спорт в Республике Беларусь                                                         | 1                              | 1                   | 1                        |
| Обзор развития спортивной акробатики в Республике Беларусь                                                | 1                              | 1                   | 1                        |
| Техника безопасности на занятиях по спортивной акробатике                                                 | 0,5                            | 0,5                 | 0,5                      |
| Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях акробатикой, оказание первой помощи                         | 1                              | 1                   | 1,5                      |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека и физиологических основах спортивной тренировки | 1                              | 1                   | 1,5                      |
| Система спортивной тренировки                                                                             | 1                              | 1,5                 | 1,5                      |
| Планирование спортивной тренировки                                                                        | 1,5                            | 1                   | 1,5                      |
| Психологическая подготовка                                                                                | 1                              | 1                   | 1,5                      |
| Итого академических часов:                                                                                | 8                              | 8                   | 10                       |
| ІІ. Практическая подготовка                                                                               |                                |                     |                          |
| Общая физическая подготовка                                                                               | 224                            | 216                 | 263                      |

|                                         |      |      |      |
|-----------------------------------------|------|------|------|
| Специальная физическая подготовка       | 345  | 375  | 455  |
| Изучение и совершенствование техники    | 507  | 587  | 615  |
| III. Переводные испытания               | 4    | 4    | 3    |
| IV. Инструкторская и судейская практика | 4    | 6    | 6    |
| Итого академических часов:              | 1084 | 1188 | 1342 |
| Всего академических часов:              | 1092 | 1196 | 1352 |

## § 2. Теоретическая подготовка

### Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Общественно-политическое и государственное значение спорта в Республике Беларусь. Физическая культура в экономической системе общества. Основные черты и принципы системы физического воспитания в РБ. Спортивные организации, их роль и значение. Международное спортивное движение. Подготовка кадров в области физической культуры (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.п.).

### Обзор развития акробатики спортивной в Республике Беларусь

Место белорусской акробатики в современном мире. Международная федерация гимнастики, ее атрибуты, состав, функции. Актуальные вопросы современной акробатики.

### Техника безопасности на занятиях по акробатике спортивной

Требования техники безопасности в зависимости от возраста и спортивного стажа спортсменов. Разминка как средство профилактики травм. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и облегчения обучения новым элементам. Техника безопасности при использовании специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, отягощений, стоялок и т.д.). Дисциплина при групповых выступлениях.

### Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях акробатикой, оказание первой помощи

Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям. Спортивная форма и процесс тренировки. Утомление. Понятие о перетренированности, меры предупреждения

перетренированности. Самоконтроль спортсмена. Правила самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

Особенности спортивных травм. Меры предупреждения травм. Оказание первой помощи при обмороке, кровотечении, вывихе, ушибах, переломах и растяжениях.

Направленная сгонка веса, ее организация и обоснование. Питание спортсменов. Дополнительные питательные смеси, их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Организация активного отдыха в переходном периоде.

### Краткие сведения о строении и функциях организма человека и физиологических основах спортивной тренировки

Краткие сведения о строении организма человека. Физиологические системы организма, их значение, взаимодействие и развитие при занятиях физическими упражнениями. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Краткие сведения о показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Понятие об утомлении. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Показатели, свидетельствующие о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

### Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных результатов. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной

подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психологическая, интеллектуальная, комплексная. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к методам спортивной тренировки в акробатике.

### Планирование спортивной тренировки

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирования, экстраполяции, линейного программирования и др. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов разной квалификации. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

### Психологическая подготовка спортсменов

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсмена. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка акробатов. Регулирование психических состояний. Влияние длительной задержки дыхания на психологическое состояние. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по спортивной акробатике.

Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменов: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психологических качеств спортсменов. Систематическое участие в соревнованиях. Направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсмена. Этические беседы и диспуты.

### § 3. Практическая подготовка в группах СПС 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1092 академических часа занятий по 21 академическому часу в неделю; общая физическая подготовка – 224 академических часа, специальная физическая подготовка – 345 академических часов, техника акробатических элементов – 507 академических часов в год. Продолжительность каждого тренировочного занятия не должна превышать четырех академических часов.

#### Общая физическая подготовка

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижение шагом и бегом по спирали. Повороты кругом в движении шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с увеличением объема и интенсивности нагрузок. Проводить разминку можно и самим спортсменам.

Упражнения с предметами. С набивным мячом (2,5 кг): выпады и приседы с различным положением мяча (вверху, на голове, за головой, за спиной), броски мяча (из-за головы, от груди, снизу, сверху), прыжки с мячом. С гантелями: бег, приседы, выпады с гантелями в руках, прыжки с гантелями в руках, прыжки через лежащие на полу гантели, то же с различными движениями руками и ногами.

Упражнения на снарядах. На бревне (гимнастической скамейке): ходьба лицом вперед, спиной, на носках, с подниманием прямых и согнутых ног; повороты кругом на носках, равновесия на одной ноге.

Легкоатлетические упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 800 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту.

Плавание на 50 и 100 метров без учета времени.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Игровые и соревновательные задания.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

### Специальная физическая подготовка

Всестороннее развитие и совершенствование физических качеств остается основной задачей. Для развития баланса использовать различные приспособления. Отрабатывать точность приземления. «Нижние» больше внимания уделяют развитию силы, согласованности выполнения темповых бросков и ловли. «Верхние» – развитию гибкости, координации.

Изучению подкидных прыжков и соскоков типа сальто, а также ловле на предплечья помогут специальные упражнения, выполняемые «верхними» с трамплина, автокамеры или минитрампа с приземлением на поролоновые маты. В программу такой подготовки должны входить перевороты и сальто, выполняемые не только на ноги, но также на спину и живот.

#### Хореографическая подготовка

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, прыжки (широкий, перекидной, в кольцо, касаясь и т.д.), волны; вальс, полька, мазурка, элементы венгерского, испанского, итальянского танцев. Историко-бытовые танцы. Самостоятельная постановка танцевальной композиции для соло и группы.

Батутная подготовка является основным средством при обучении акробатическим прыжкам. Выполнение сальто на сетке без раскачиваний и прыжков на месте – максимально приближено к выполнению вольтижных элементов в парах и группах.

### Техническая подготовка

Обучение и совершенствование техники выполнения индивидуальных и групповых элементов обязательной и произвольной программы согласно требованиям КМС.

Индивидуальные элементы:

сило-балансовые (фронтальное равновесие с захватом ноги и без, «затяжка», горизонтальное равновесие на локте и т.д.);

стойки и упоры (повороты в стойке с переходом в перекидку или шпагат, «спичаки» из положения стоя и сидя, упоры на локте, стойки на одной руке и т.д.);

на гибкость (шпагаты на полу и в стойке, перекидки вперед и назад через шпагат в стойке и ноги вместе, «мексиканки» и т.д.);

акробатические прыжки (переворот вперед со сменой ног, сальто вперед и назад в группировке и прогнувшись с места и после рондата и рондат-фляка, маховое сальто, полет в кувырок);

акробатические прыжки в позы (фляки на колено или колени, в равновесие, в упор лежа, в перекат; сальто назад на колено, боковое маховое).

#### § 4. Практическая подготовка в группах СПС 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1196 академических часов занятий по 23 академических часа в неделю; общая физическая подготовка – 216 академических часов, специальная физическая подготовка – 375 академических часов, техника – 587 академических часов в год. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать четырех академических часов.

##### Общая физическая подготовка

В целях разминки и подготовки организма к предстоящим нагрузкам используются строевые и общеразвивающие упражнения. Урок хореографии может заменять разминочную гимнастику, что позволит более рационально использовать время тренировки.

Легкоатлетические упражнения. Бег на средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег до 60 мин, бег с препятствиями.

Плавание на короткие дистанции без учета времени.

Спортивные игры по упрощенным правилам, подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

##### Специальная физическая подготовка

Развивая специальные физические качества, тренер индивидуально для каждого спортсмена подбирает упражнения.

Хореографическая подготовка

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев.

Постановка музыкальной композиции, отработка отдельных частей композиции.

Батутная подготовка

Сальто группированное, согнувшись и прогнувшись вперед и назад на сетке и в поролоновую яму. Обучение пируэту.

Умение «верхних» своевременно выходить из группировки, поворачиваясь в воздухе, закрепляться при приземлениях на ноги, живот или спину, совершенствуется посредством повторения прыжков с трамплина или автокамеры на поролоновые маты.

### Техническая подготовка

Активное участие в соревнованиях требует более досконального совершенствования как индивидуальных, так групповых элементов, соответствующих требованиям программы КМС. Принцип изучения индивидуальных элементов остается прежним: осваивать по 4 – 6 элементов и соединений из каждого раздела, регулярно повторяя их и совершенствуя технику исполнения, включая синхронность – равное число шагов в разбеге, скорость движений, поворотов, переворотов т.д.

Индивидуальные упражнения:

сило-балансовые («затяжка», горизонтальное равновесие на локте без опоры свободной рукой и т.д.);

стойки и упоры (повороты в стойке с переходом в перекидку или шпагат, спичаки из положения стоя и сидя, упоры на локте, стойки на одной руке и т.д.);

на гибкость (шпагаты на полу и в стойке, перекидки вперед и назад через шпагат со сменой ног в стойке, «мексиканки» и т.д.);

акробатические прыжки (переворот вперед со сменой ног, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись с места и после рондата и рондат-фляка, маховое сальто вперед и боковое, полет в кувырок, полет с поворотом на 360° в кувырок);

акробатические прыжки в позы (фляки на колено или колени, в равновесие, в упор лежа, в шпагат, в перекат; сальто назад прогнувшись на колено, в шпагат, боковое маховое, маховое с поворотом в шпагат или на колено).

## § 5 Практическая подготовка в группах СПС 3 – 6 годов обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1352 академических часа занятий по 26 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 263 академических часа,

специальная физическая подготовка – 455 академических часов, техника – 615 академических часов. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать четырех академических часов.

### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов и с предметами, в парах. Комплексы упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование силовых возможностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости с отягощениями, с предметами, на гимнастических снарядах, с использованием специальных приспособлений.

Легкоатлетические упражнения. Бег на длинные дистанции, эстафетный, кроссовый до 90 минут, барьерный.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

### Специальная физическая подготовка

Для развития физических качеств рекомендуется использовать метод круговой тренировки.

Помимо силы, гибкости и координации выполнение музыкально-акробатических композиций в соревновательных условиях требует хорошей специальной выносливости. Поэтому для воспитания специальной выносливости рекомендуется уменьшать перерывы между подходами; повторять наиболее ответственные упражнения сразу же, после выполнения композиций; делать композицию дважды, без отдыха.

Хореографическая подготовка

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев.

Постановка и отработка музыкально-акробатических композиций.

Батутная подготовка.

Совершенствование техники выполнения сальто вперед и назад в группировке, согнувшись и прогнувшись. Обучение пируэту вперед и назад. Использование трамплина, автокамеры для совершенствования элементов вольтижной акробатики.

### Техническая подготовка

Данный этап подготовки характеризуется значительным изменением содержания соревновательной программы, т.к. обязательные элементы по мере выполнения разрядных требований КМС уходят из программы. Совершенствование предполагает постоянное стремление спортсменов и тренеров к замене «рядовых» упражнений на более сложные, интересные и редко выполняемые. Происходят такие замены постепенно и без серьезных изменений в музыкально-акробатических композициях.

По мере приобретения опыта и спортивного мастерства постепенно происходит переход к более сложным и оригинальным упражнениям во всех разделах индивидуальной подготовки.

## § 6. Планирование и содержание занятий

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл в группах спортивного совершенствования и распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам приведены в таблицах 15 – 20 приложения 1.

## § 7. Методика тестирования и нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования по общей физической подготовленности приведены в приложении 2.

Методика тестирования и нормативные требования по специальной физической подготовленности приведены в приложении 3.

Для зачисления и перевода спортсменов в группы высшего спортивного мастерства следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 30 баллов и более по общей физической подготовленности и 15 баллов и более – по специальной физической подготовленности.

# ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

На этом этапе многолетней подготовки необходимо поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма. Тренировочный процесс приобретает ярко выраженный характер углубленной специализации. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает. Большинство спортсменов начинают тренироваться 6 раз в неделю по две тренировки в день. Расширяется

соревновательная практика. Занятия проводятся по индивидуальным планам, которые составляются тренером при активном участии спортсменов.

Основные задачи тренировки:

поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

совершенствование спортивной техники, повышение сложности соревновательной программы;

накопление соревновательного опыта, приобретение исполнительского мастерства и артистичности;

выполнение нормативных требований Мастера спорта Республики Беларусь;

воспитание морально-волевых качеств, обеспечивающих выполнение тренировочной работы и успешное выступление на ответственных соревнованиях.

## § 1. Учебный план

Основой планирования в группах ВСМ является учебный план, представленный в таблице 5.

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий

| Разделы подготовки                                                | Количество академических часов |      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|
|                                                                   | ВСМ                            | ВСМ* |
| I. Теоретическая подготовка:                                      |                                |      |
| Актуальные вопросы современной спортивной акробатики              | 1                              | 1    |
| Техника безопасности на занятиях                                  | 1                              | 1    |
| Гигиенические требования, режим и питание в спортивной акробатике | 2                              | 2    |
| Система спортивной тренировки                                     | 2                              | 2    |
| Планирование спортивной тренировки                                | 2                              | 2    |
| Врачебный контроль и самоконтроль                                 | 2                              | 2    |
| Психологическая подготовка спортсмена                             | 2                              | 2    |
| Итого академических часов:                                        | 12                             | 12   |
| II. Практическая подготовка:                                      |                                |      |
| Общая физическая подготовка                                       | 297                            | 315  |
| Специальная физическая подготовка                                 | 475                            | 535  |
| Изучение и совершенствование техники                              | 766                            | 791  |
| III. Переводные испытания                                         | 3                              | -    |
| IV. Инструкторская и судейская практика                           | 7                              | 11   |
| Итого академических часов:                                        | 1548                           | 1652 |
| Всего академических часов:                                        | 1560                           | 1664 |

\* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

## § 2. Теоретическая подготовка

### Актуальные вопросы современной акробатики спортивной

Проблемы отбора и прогнозирования спортивного результата. Объективизация судейства. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.д.). Роль соревнований по спортивной акробатике.

### Техника безопасности на занятиях

Требования техники безопасности в зависимости от возраста и спортивного стажа. Первая помощь при травмах, реанимационные мероприятия. Дополнительная страховка при выполнении упражнений. Разминка как средство профилактики травм. Техника безопасности при использовании специального инвентаря.

### Гигиенические требования, режим и питание в акробатике спортивной

Направленная сгонка веса, ее организация и обоснование. Питание акробата. Дополнительные питательные смеси, их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Организация активного отдыха в переходном периоде.

### Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных результатов. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, психологическая, их значение и место в общей системе подготовки. Основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений: соревновательных, специально-подготовительных, обще-подготовительных. Методы применения основных средств тренировки.

Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к ним в спортивной акробатике.

### Планирование спортивной тренировки

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирования, экстраполяции, линейного программирования и др. Цели, задачи, сроки перспективного планирования. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Текущее планирование: цели, задачи, сроки. Структура текущих планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, этапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

### Врачебный контроль и самоконтроль

Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям. Спортивная форма и процесс тренировки. Утомление. Понятие о перетренированности, меры предупреждения перетренированности. Виды контроля. Объективные и субъективные данные контроля. Самоконтроль. Правила самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

### Психологическая подготовка спортсмена

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсмена. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка. Регулирование психических состояний. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена: методы настройки, мобилизации,

снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психологических качеств спортсмена. Систематическое участие в соревнованиях. Направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсмена.

### § 3. Практическая подготовка в группах ВСМ

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1560 академических часов занятий по 30 академических часов в неделю; общая физическая подготовка – 297 академических часов, специальная физическая подготовка – 475 академических часов, изучение и совершенствование техники – 766 академических часов в год. Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех академических часов.

#### Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства направлена на повышение функциональных возможностей организма и достижение наивысших спортивных результатов.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке подбирается тренером индивидуально для каждого спортсмена на основе личного опыта и опыта других тренеров.

#### Техническая подготовка

Всестороннее совершенствование техники. Разучивание и совершенствование элементов международной классификации. Совершенствование построения произвольных программ: связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом и музыкальной динамикой.

### § 4. Практическая подготовка в группах ВСМ\*

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1664 академических часа занятий по 32 академических часа в неделю; общая физическая подготовка – 315 академических часов, специальная физическая подготовка – 535 академических часов, совершенствование техники – 791 академических час в год. Количество занятий в неделю – от 6 до 18.

---

\* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских

## Общая и специальная физическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства направлена на повышение функциональных возможностей организма, поддержание необходимого уровня развития физических качеств для достижения наивысших спортивных результатов. Тренировочные задания подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их амплуа в группе.

## Техническая подготовка

Совершенствование техники выполнения элементов международной классификации. Повышение уровня надежности техники (стабильности и устойчивости). Расширение вариативности исполнения отдельных элементов на основе высокого уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности.

Дальнейшее совершенствование построения произвольных программ, подбор музыкального сопровождения (характерность музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компановка). Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Сохранение образности, выразительности, характерности, индивидуальности стиля при повышении требований к трудности элементов и соединений, техничности, синхронности и композиционной целостности.

## § 5. Планирование и содержание занятий

Примерные план-схемы подготовки на годичный цикл для групп высшего спортивного мастерства и распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам приведены в таблицах 21 – 24 приложения 1.

## § 6. Методика тестирования и нормативные оценки по общей и специальной физической подготовленности

Методика тестирования и нормативные требования по общей физической подготовленности приведены в приложении 2.

Методика тестирования и нормативные требования по специальной физической подготовленности приведены в приложении 3.

Хорошим уровнем развития физических качеств обладает

спортсмен, который набирает 30 баллов и более по общей физической подготовленности и 15 баллов и более – по специальной физической подготовленности.

Перевод в группу высшего спортивного мастерства свыше одного года обучения может быть осуществлен без учета результатов тестирования (по решению Тренерского совета), но тестирование является обязательным.

## РАЗДЕЛ II ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

Обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний – один из методов психологической подготовки. Необходимо приучать спортсмена к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренингом, идеомоторной тренировкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо

совместно со спортсменом проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

## ГЛАВА 7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях спортивных соревнований. В спортивной акробатике нет непосредственного контакта с соперниками, соревновательная борьба

опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность её в спортивной акробатике заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Тактическая подготовка не мало важна в подготовке учащихся акробатов к соревнованиям различного уровня в условиях острого соперничества. Важное значение в приобретении тактических знаний, умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу, характеру, условиям и составу участников соревнований.

Тактическая подготовка в спортивной акробатике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки физической, технической, хореографической психологической и др.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором тактики и ее формами (индивидуальной, групповой).

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Содержание специальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют учащемуся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям учащихся группы или пары (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом, чтобы в них максимально подчёркивались положительные стороны дарования учащихся, их подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. Внешнее «оформление» учащегося – подбор специального костюма, причёски, выход на ковер.

4. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

5. Психологическое воздействие на соперников: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

6. Рациональное распределение трудных элементов между учащимися с учётом их индивидуальных возможностей.

В последовательности обучения спортивной технике и тактике имеются некоторые особенности, зависящие от принадлежности спортивной акробатики к той или иной классификационной группе.

Необходимо научить учащихся акробатов тактическим правилам и приемам.

Тактические приемы.

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях учащийся акробат имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи. К этому следует подготавливать учащихся на учебно-тренировочных занятиях. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекции.

2. Показ своих возможностей при опробовании упражнений накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших акробатов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования упражнений, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда акробат не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста. Другие акробаты прибегают к прямо противоположному

приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев учащийся акробат ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного противника из другой или из своей команды.

Тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы учащимся акробатам для успешного выступления на соревнованиях. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- выставлять себе оценки за выполнение упражнения;
- выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;
- внимательное отношение учащихся и педагога к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

Результат тактической подготовленности учащегося является:

- овладения учащимся средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики);

- овладение формами тактики (индивидуальной, групповой).

## ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в ДЮСШ, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;

просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;

участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной спортсменами в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

### РАЗДЕЛ III

## МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 9

## МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### § 1. Обязательные предварительные медицинские осмотры спортсменов при отборе для прохождения спортивной подготовки

В средних школах-училищах олимпийского резерва включают следующий перечень исследований:

#### 1) Врачебный осмотр:

врача спортивной медицины (врачебный осмотр от 25 до 50 мин на одного обследуемого);

врачей-специалистов: невролога, хирурга (травматолога-ортопеда), стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога, иных специалистов – при наличии показаний.

#### 2) Лабораторные исследования:

общий анализ крови;

общий анализ мочи;

биохимический анализ крови по показаниям.

#### 3) Функционально-диагностические исследования:

электрокардиография;  
 эхокардиография;  
 ультразвуковое исследование печени, желчевыводящих путей, почек, поджелудочной железы, селезенки, щитовидной железы;  
 рентгенография опорно-двигательного аппарата по показаниям;  
 тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрический тест PWC170, PWC150, проба Руфье;  
 флюорография с 17 лет.

#### 4) Антропометрия.

В специализированных учебно-спортивных учреждениях, специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования включают следующий перечень исследований:

##### 1) Врачебный осмотр:

врача спортивной медицины (врачебный осмотр от 25 до 50 мин. на одного обследуемого в зависимости от вида пробы);

врачей-специалистов: невролога, хирурга (травматолога-ортопеда), стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога, иных специалистов – при наличии показаний.

##### 2) Лабораторные исследования:

общий анализ крови;  
 общий анализ мочи.

##### 3) Функционально-диагностические исследования:

электрокардиография;  
 эхокардиография по показаниям;  
 тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: проба Руфье, проба Мартине.

#### 4) Антропометрия.

Обязательные периодические медицинские осмотры спортсменов при прохождении спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных по спорту классах учреждений общего среднего образования, не являющихся членами национальных и сборных команд Республики Беларусь по виду спорта и имеющих I, II, III спортивный разряд (в том числе юношеский) и не имеющих спортивного разряда включают следующий перечень исследований:

##### 1) Врачебный осмотр:

врача спортивной медицины – 2 раза в год (врачебный осмотр 25 мин на одного обследуемого);

врачей-специалистов: невролога, травматолога-ортопеда (хирурга), оториноларинголога, офтальмолога – 1 раз год, иных специалистов – при

наличии показаний.

2) Лабораторные исследования:

общий анализ крови – 1 раз в год;

общий анализ мочи – 1 раз в год.

3) Функционально-диагностические исследования:

электрокардиография – не реже 1 раза в год;

эхокардиография – по показаниям;

тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: проба Руфье, проба Мартине.

4) Антропометрия – 2 раза в год.

Спортивный разряд кандидата в мастера спорта, спортивное звание мастера спорта Республики Беларусь, мастера спорта Республики Беларусь международного класса, включают следующий перечень исследований:

1) Врачебный осмотр:

врача спортивной медицины – 2 раза в год (врачебный осмотр от 25 до 50 мин на одного обследуемого);

врачей-специалистов: хирурга, невролога, травматолога-ортопеда, стоматолога, оториноларинголога, окулиста – 1 раз в год, иных специалистов – при наличии показаний.

2) Лабораторные исследования:

общий анализ крови – 1 раз в год;

общий анализ мочи – 1 раз в год;

биохимический анализ крови – по показаниям.

3) Функционально-диагностические исследования:

электрокардиография – 2 раза в год;

эхокардиография – 1 раз в два года;

ультразвуковое исследование печени, желчевыводящих путей, почек, поджелудочной железы, селезенки, щитовидной железы – по показаниям;

рентгенография опорно-двигательного аппарата – по показаниям;

тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрический тест PWC170, PWC150 с определением МПК, проба Руфье;

флюорография с 17 лет.

4) Антропометрия – 2 раза в год.

### Определение максимальной интенсивности спортсмена

Максимальные или предельные физические нагрузки не имеют заранее заданного объёма. Они выполняются:

с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или, в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью, или скоростью.

Объём нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки в некоторых видах спорта.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть:  
непрерывными;  
ступеньчатыми;  
интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для данного вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того, чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Чем ниже уровень тренированности спортсмена, тем больше возникающие после выполнения стандартной нагрузки биохимические сдвиги. Именно из-за этого одинаковая по объёму стандартная работа вызывает выраженные биохимические сдвиги у слабо подготовленных испытуемых и мало влияет на биохимические показатели хорошо тренированных атлетов.

Например, резкое увеличение содержания в крови лактата после стандартной нагрузки указывает на низкие возможности аэробного энергообразования, и из-за этого мышцам пришлось для энергообеспечения выполняемой работы в значительной мере использовать гликолитический синтез АТФ (аденазинтрифосфата).

У спортсменов с высоким уровнем тренированности хорошо развито аэробное энергообеспечение, и оно при выполнении стандартной нагрузки является основным источником энергии, в связи с этим потребность в гликолитическом способе образования АТФ мала, что в итоге проявляется лишь незначительным повышением в крови концентрации лактата.

Уменьшение концентрации молочной кислоты на разных этапах подготовки одного и того же спортсмена после одинаковой стандартной работы говорит о росте тренированности и аэробных возможностей организма. Отсутствие снижения или возрастание содержания лактата в крови, напротив, указывают на неэффективность тренировочного процесса.

После выполнения максимальной нагрузки биохимические изменения чаще всего пропорциональны степени подготовленности спортсменов. Это объясняется тем, что испытуемые высокой квалификации выполняют максимальную работу большего объёма, и их организм менее чувствителен к возникающим биохимическим и функциональным сдвигам. В этом случае резкое возрастание уровня молочной кислоты (лактата) в крови после максимальной нагрузки в зоне субмаксимальной мощности свидетельствует о высоких возможностях гликолитического пути восстановления АТФ (аденазинтрифосфата) и об устойчивости организма к повышению кислотности.

Незначительный подъём содержания молочной кислоты в крови, наблюдаемый после максимальных нагрузок субмаксимальной мощности, наоборот, указывает на слабое развитие гликолиза и на слабую устойчивость организма к накоплению молочной кислоты (лактата). В связи с этим у слабо подготовленных спортсменов «отказ» при выполнении максимальной работы наступает раньше, что находит отражение в объёме проделанной работы и глубине возникающих

в организме сдвигов. При этом наблюдается низкий спортивный результат.

### Объекты биохимического контроля

Объектами биохимического контроля являются: кровь, моча, выдыхаемый воздух, слюна, пот, биоптат мышечной ткани.

### Анализ крови у спортсмена

Для проведения анализа крови у спортсмена обычно используют капиллярную, взятую из пальца или мочки уха.

Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови.

Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после её завершения. Иногда для изучения динамики биохимических сдвигов во время выполнения работы, а также для оценки восстановительных процессов взятие крови может проводиться в разные моменты работы и восстановления.

В спортивной практике при анализе крови определяются следующие показатели:

- количество форменных элементов;
- концентрация гемоглобина;
- водородный показатель;
- щелочной резерв крови;
- концентрация белков плазмы;
- концентрация глюкозы;
- концентрация лактата;
- концентрация жира и жирных кислот;
- концентрация кетоновых тел;
- концентрация мочевины.

Необходимо отметить, что при оценке результатов биохимических исследований нужно обязательно учитывать характер выполненной физической работы.

### Анализ мочи у спортсмена

В связи с возможностью инфицирования при взятии крови в последнее время проводится анализ мочи у спортсмена.

Для проведения биохимических исследований может быть использована суточная моча, а также порции мочи, полученные до и после выполнения физических нагрузок.

В суточной моче обычно определяют креатининовый коэффициент – выделение креатинина с мочой за сутки в расчёте на 1 кг массы тела. У мужчин выделение креатинина колеблется в пределах 18-32 мг/сутки-кг, у женщин – 10 – 25 мг/сутки-кг. Креатининовый коэффициент характеризует запасы креатинфосфата в мышцах и связывается с мышечной массой. Поэтому величина креатининового коэффициента позволяет оценить возможности креатинфосфатного восстановления АТФ (аденазинтрифосфота) и степень развития мускулатуры. По этому показателю можно также оценить, как увеличиваются запасы креатинфосфата и нарастание мышечной массы у отдельных спортсменов во время тренировочного процесса.

Для проведения биохимического анализа используют порции мочи, которые берутся до и после нагрузки. При этом непосредственно перед выполнением тестирующих нагрузок испытуемые должны полностью опорожнить мочевой пузырь, а сбор мочи после нагрузки осуществляется через 15-30 минут после её выполнения. Для оценки протекания восстановительных процессов исследуются порции мочи, которые получены на следующее утро после выполнения тестирующей нагрузки.

Как показали исследования, значительно большие сдвиги под влиянием физической нагрузки обнаруживаются в моче. Например, уровень лактата (молочной кислоты) в крови повышается после выполнения работы немногим более чем в 2 раза, в то время как в моче отмечается увеличение содержания лактата в 11 раз. Это различие можно объяснить так: в моче во время выполнения физических нагрузок постепенно накапливаются поступающие из крови химические соединения, которые после окончания работы приводят к резкому увеличению их содержания в моче.

Кроме того, физические нагрузки вызывают не только изменение содержания в моче её ингредиентов, но и приводят к появлению в ней веществ, отсутствующих в состоянии покоя, так называемых патологических компонентов.

### Показатели общего анализа мочи у спортсменов

В спортивной практике при проведении анализа мочи, полученной до и после выполнения тестирующих нагрузок, обычно определяются следующие физико-химические и химические показатели:

объём;

плотность;  
 кислотность;  
 сухой остаток;  
 лактат;  
 мочевины;  
 показатели свободно-радикального окисления;  
 патологические компоненты.

Оценка обнаруженных изменений в порциях мочи после выполнения тестирующих нагрузок производится исходя из их характера. У хорошо подготовленных спортсменов стандартные нагрузки ведут к небольшому изменению физико-химических свойств и химического состава мочи. У малотренированных, напротив, эти сдвиги очень велики. После выполнения максимальных нагрузок более заметные изменения показателей мочи происходят у спортсменов высокой квалификации.

За последнее время при анализе мочи всё чаще применяются методы экспресс-диагностики. Эти на первый взгляд простые методы позволяют быстро проводить исследование мочи в любых условиях, главное – теперь это могут делать не только специалисты-биохимики, но и тренеры и сами спортсмены. Благодаря экспресс-методам можно быстро определить в порциях мочи все необходимые параметры. Единственный минус, который допускает экспресс контроль здоровья – низкая чувствительность используемых методик.

К методам экспресс-контроля также относится цветная осадочная реакция по Я.А.Кимбаровскому. Эта реакция проводится так: к порции мочи добавляют раствор азотнокислого серебра. Во время последующего нагревания выпадает окрашенный осадок. Интенсивность реакции Кимбаровского выражается в условных единицах с использованием специальной цветной шкалы, исходя из цвета и насыщенности окраски получаемого осадка. Величины цветной окрашенной реакции по Кимбаровскому (ЦОРК) связывают с интенсивностью биохимических и физиологических сдвигов, которые происходят под влиянием физической нагрузки и изменения содержания мочевины в крови. Поэтому благодаря ЦОРК можно опосредованно судить о концентрации мочевины в крови.

### Анализ выдыхаемого воздуха

Для анализа выдыхаемого воздуха сбор проводится с помощью маски с клапаном, который позволяет направлять выдыхаемый воздух в специальный дыхательный мешок. Благодаря приборам-газоанализаторам в выдыхаемом воздухе определяют содержание

кислорода и углекислого газа. С помощью сравнения содержания этих газов во выдыхаемом и во вдыхаемом, то есть в атмосферном воздухе, рассчитывают следующие показатели:

- максимальное потребление кислорода;
- кислородный приход;
- алактатный кислородный долг;
- лактатный кислородный долг;
- дыхательный коэффициент.

Для определения максимального потребления кислорода и кислородного прихода выдыхаемый воздух собирается во время выполнения работы, а для расчёта кислородного долга – после завершения работы.

#### Анализ мышечной ткани. Исследование биоптата

Для того чтобы сделать анализ мышечной ткани, проводится исследование биоптата: под местным обезболиванием над исследуемой мышцей делают разрез кожи и специальной иглой берут маленький кусочек мышцы объемом 2, 3 мм<sup>3</sup>. Полученный биоптат подвергают микроскопическому и биохимическому анализу.

При микроскопическом исследовании определяют соотношение между типами мышечных волокон, количество миофибрилл и их толщину, количество митохондрий и их размер, развитие саркоплазматической сети в отдельных мышечных клетках.

Благодаря биохимическому исследованию появляется возможность определить содержание важнейших химических соединений и активность ферментов.

Микробиопсия проводится как в состоянии покоя, так и после выполнения тестирующих нагрузок.

Но исследования биоптата мышечной ткани требует дорогостоящей аппаратуры и реактивов, а также участия высококвалифицированных специалистов. Поэтому эти исследования проводятся только в крупных лабораториях.

Подводя итог всему вышесказанному, необходимо отметить, что для каждого конкретного случая выбор тестирующих нагрузок и биохимический контроль здоровья зависит от вида спорта, спортивной квалификации испытуемых, периода тренировочного процесса, наличия соответствующих тренажёров и оснащённости биохимической лаборатории.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация

диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Все поступающие в СУСУ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

## ГЛАВА 10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

Средства восстановления в современной спортивной практике, целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. В период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или перед началом соревнований.

2. Непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения

разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ желательно использовать после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) также применяется после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

При проведении гидромассажа температура воды в ванне 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию

области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Ионизированный воздух оказывает стимулирующее влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. После 3, 4-х недельного курса ежедневных сеансов наступают улучшения функционального состояния ЦНС, самочувствия, сна, аппетита. Аэроионизация оказывает положительное влияние на закаленность организма, витаминный обмен, вестибулярную устойчивость.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

### Гигиенические средства восстановления

Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

### Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым

относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

## ГЛАВА 11

### НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется учреждениями спортивной медицины, подчиненной Министерству спорта и туризма Республики Беларусь организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством. Общая координация научно-методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма Республики Беларусь плану, сформированному научно-практическим центром с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке

стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций, осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Организации физической культуры и спорта, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, могут заключать договоры о сотрудничестве с организациями, осуществляющими научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

## ГЛАВА 12 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся гимнастикой спортивной, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены должны знать:

общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства и Национального антидопингового агентства в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

#### РАЗДЕЛ IV МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в СУСУ существенно улучшает его качество.

Примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря:

гимнастический ковер, акробатическая дорожка;

зал физической подготовки (гимнастические скамейки и стенки, брусья и перекладина; маты, тумбы, стоялки, «чучела»; минитрампы, батут, автокамеры, лонжи; мячи набивные и для спортивных игр, скакалки, гимнастические палки, обручи; специализированные тренировочные устройства и т.д.);

зал для занятий хореографией: зеркала, балетный станок (стационарный и с регулируемой высотой), соответствующее напольное покрытие, аудиосистема, пианино и т.п.;

восстановительный центр (массажный стол, аппарат ультрафиолетового облучения, светотепловые ванны, ингаляторы, аэризатор, магнитофон и акустическая система);

методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.д.).

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для

обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

## РАЗДЕЛ V

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

#### § 1. Инструкторская работа

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники прыжков на батуте, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в акробатике;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение элементов учащимися;
- определить ошибку при выполнении элементов и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

#### § 2. Судейская практика

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать

и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по акробатике спортивной.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе классификационных (внутригрупповых) соревнованиях совместно с тренером.
4. Судейство классификационных (внутригрупповых) в качестве помощника и главного судьи.
6. Судить школьные и городские соревнования.

Выпускники спортивной школы должны получить судейскую категорию «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение категории производится приказом или распоряжением по СУСУ.

## РАЗДЕЛ VI ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### § 1. Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

### § 2. Обязанности учащихся

2. Учащиеся ОБЯЗАНЫ:

- 2.1 регулярно посещать учебно-тренировочные занятия, без опозданий и в строго установленное время;
- 2.2 знать правила дорожного движения;
- 2.3 приходить на учебно-тренировочные занятия и соревнования без опозданий, только в чистой спортивной одежде и обуви;
- 2.4 заниматься в спортивном зале только в специальной спортивной форме;
- 2.5 относиться к спортивному инвентарю и оборудованию бережно;

- 2.6 соблюдать чистоту и порядок в зале и во всех помещениях;
  - 2.7 изучать под руководством тренера приемы страховки, самостраховки;
  - 2.8 находиться в спортивном зале только в присутствии тренера, на занятиях строго соблюдать меры безопасности, не отвлекаться на разговоры и выполнять все указания тренера-преподавателя;
  - 2.9 два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;
  - 2.10 быть примером дисциплинированного и культурного поведения на занятиях и по окончании занятий;
  - 2.11 при обнаружении в спортивном зале посторонних предметов, неудовлетворительного состояния батута, мест приземления, каких-либо неисправностей в спортивном оборудовании и инвентаре, учащиеся обязаны незамедлительно прекратить тренировку и поставить в известность тренера;
  - 2.12 в случае плохого самочувствия или при получении травмы во время учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить тренеру.
3. Учащимся СДЮШОР ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
- 3.1 самовольно покидать учебно-тренировочные занятия, ходить по зданию, техническим и служебным помещениям;
  - 3.2 появляться на занятиях в наркотическом, алкогольном опьянении, а так же курить на территории и в помещениях СУСУ;
  - 3.3 без разрешения тренера не входить в зал, не покидать зал;
  - 3.4 приносить в учреждение взрывчатые вещества (петарды), легковоспламеняющиеся жидкости, применять рогатки;
  - 3.5 драться, толкать друг друга в любую часть тела, бегать, бросаться чем-либо.

### § 3. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

- 1. Изучить меры безопасности и правила поведения на занятиях.
- 2. Переодеться в чистую спортивную форму и обувь.
- 3. Вести себя примерно, не бегать по раздевалке и зданию, не выходить в зал без разрешения тренера.
- 4. Приходить на занятия за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия.
- 5. Необходимо быть внимательным в момент нахождения в раздевалке, бережно и аккуратно относиться к своим вещам и вещам других учащихся.
- 6. Снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия:

1. Учащимся разрешается выходить в спортивный зал в сопровождении тренера-преподавателя.
2. Во время занятий не отвлекаться, внимательно слушать объяснение и строго выполнять требования тренера-преподавателя.
3. Под руководством тренера-преподавателя провести разминку, быть внимательными при перемещении по залу.
4. Перед выполнением элементов положить на передний и задний план гимнастические маты.
5. Упражнения на гимнастическом ковре и других снарядах выполнять только с разрешения тренера.
6. Элементы, которые выполняются впервые, выполнять только со страховкой до момента уверенного выполнения упражнения или элемента.
7. Обучиться приемам само страховки, правильному приземлению и падению. Не подставлять руки при падении, а группироваться в пережат на спину.
8. Необходимо изучить и освоить технику выполнения упражнений и элементов до доведения навыка до автоматизма или до точного и уверенного выполнения.
9. Категорически запрещается стоять и сидеть на страховочных матах.
10. На гимнастический ковер можно заходить только босиком или в носках, гимнастических чешках. Сандалии и кроссовки запрещены!
11. Быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений.
12. Снять все украшения (кольца, браслеты, часы и т.д.), вынуть все из карманов.

#### § 4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

1. Убрать спортивный инвентарь на предназначенное место.
  2. Выйти из зала вместе с тренером-преподавателем.
  3. По окончании занятий:
    - 3.1. все учащиеся должны покинуть зал;
    - 3.2. переодеться, выполнить правила личной гигиены.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях:
1. При обнаружении каких-либо возгораний или пожара немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
  2. Выслушать указания тренера-преподавателя и четко

их выполнить, при необходимости эвакуироваться согласно плану эвакуации.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по акробатике спортивной и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Акробатика: Обязательная программа и требования к произвольным упражнениям. – Мн., 1997. – 46 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
3. Голубев В.Л. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте: Ежегодник-88. – М.: Сов. спорт, 1989. – 93 с.
4. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. – М.: Владос, 2015. - 629 с
5. Коркин В.П. Акробатика. Дуэт силы и красоты. – Мн., 1995. – 114 с.
6. Коркин В.П. Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. – М., 1976. – 15 с.
7. Коркин В.П. Совершенствование парных музыкально-акробатических композиций: Прикладные виды спорта // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Тез. докл. Респ. науч.-практ. конф. – Минск, 21-23 марта 1994 г. – Мн., 1994. – С. 76-77.
8. Коркин В.П. Учебная программа по спортивной акробатике. – Мн., 1993. – 42 с.
9. Коркин В.П., Коркина А.В. Акробатика. Трио красоты, пластики и сложности. – Мн., 1995. – 108 с.
10. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Монография / Под ред. академика РАН А.И. Григорьева. – М.: Спорт, Человек, 2018.– 320 с., ил
11. Морозевич Т.А. Базовая подготовка юных акробатов: Учеб. пособие / Т.А. Морозевич, В.М. Миронов. – Мн.: БГАФК, 2003. – 108 с.

12. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 15 июля 2014 г. № 28 «О внесении дополнений и изменений в Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 марта 2005 г. № 8 и от 18 октября 2007 г. № 25

13. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»

14. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2016. – 847 с.

15. Физкультура и спорт: Сборник информационных материалов. – Мн., 2014. – Вып. 2-4. – 178 с.

Приложение 1  
к учебной программе по  
акробатике спортивной

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп по акробатике спортивной

| Год обучения | Группа                  | Возраст спортсмена, лет | Минимальная наполняемость групп, количество человек | Учебная нагрузка, часов в неделю | Годовая учебная нагрузка за 46 недель, часов | Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, часов | Всего за год, часов | Требования к комплектованию на начало года (квалификация спортсмена) |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1            | НП 1 года обучения      | 6                       | 8-13                                                | 6                                | 276                                          | 36                                                                     | 312                 | –                                                                    |
| 2            | НП 2, 3 годов обучения  | 6-7                     | 8-12                                                | 6                                | 276                                          | 36                                                                     | 312                 | III юн. 50%                                                          |
| 3            | УТ 1 года обучения      | 7-8                     | 7-11                                                | 9                                | 414                                          | 54                                                                     | 468                 | III–II юн.                                                           |
| 4            | УТ 2 года обучения      | 8-9                     | 6-10                                                | 12                               | 552                                          | 72                                                                     | 624                 | I юн. 50%                                                            |
| 5            | УТ 3 года обучения      | 9-10                    | 5-9                                                 | 15                               | 690                                          | 90                                                                     | 780                 | I юн.–II взр 50%                                                     |
| 6            | УТ 4 – 7 годов обучения | 10-11                   | 4-8                                                 | 18                               | 828                                          | 108                                                                    | 936                 | II взр.–I взр.                                                       |
| 7            | СПС 1 года обучения     | 11-12                   | 4-7                                                 | 21                               | 966                                          | 126                                                                    | 1092                | КМС                                                                  |
| 8            | СПС 2 года обучения     | 12-13                   | 4-6                                                 | 23                               | 1058                                         | 138                                                                    | 1196                | КМС                                                                  |
| 9            | СПС 3 – 6 года обучения | 13-14                   | 4-6                                                 | 26                               | 1196                                         | 156                                                                    | 1352                | КМС                                                                  |
| 10           | ВСМ                     | 14-15                   | 3-5                                                 | 30                               | 1380                                         | 180                                                                    | 1560                | МС                                                                   |
| 11           | ВСМ*                    | 15 и >                  | 3-5                                                 | 32                               | 1472                                         | 192                                                                    | 1664                | МС                                                                   |

\* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ по акробатике спортивной

| Содержание занятий                       | Группы<br>НП |     | УТ<br>группы |     |     |     | Группы<br>СПС |      |      | Группы ВСМ |      |
|------------------------------------------|--------------|-----|--------------|-----|-----|-----|---------------|------|------|------------|------|
|                                          | Год обучения |     |              |     |     |     |               |      |      |            |      |
|                                          | 1            | 2-3 | 1            | 2   | 3   | 4-7 | 1             | 2    | 3-6  | 1          | >1   |
| I. Теоретическая подготовка              | 6            | 6   | 6            | 6   | 6   | 6   | 8             | 8    | 10   | 12         | 12   |
| II. Практическая подготовка:             | 306          | 306 | 462          | 618 | 774 | 930 | 1084          | 1188 | 1342 | 1548       | 1652 |
| 1. Общая физическая подготовка           | 85           | 85  | 130          | 139 | 168 | 206 | 224           | 216  | 263  | 297        | 306  |
| 2. Специальная физическая подготовка     | 142          | 142 | 163          | 218 | 254 | 319 | 345           | 375  | 455  | 475        | 575  |
| 3. Техническая подготовка                | 73           | 73  | 163          | 255 | 347 | 397 | 507           | 587  | 615  | 766        | 760  |
| 4. Контрольно-переводные нормативы       | 6            | 6   | 6            | 6   | 3   | 4   | 4             | 4    | 3    | 3          | -    |
| III. Инструкторская и судейская практика | -            | -   | -            | -   | 2   | 4   | 4             | 6    | 6    | 7          | 11   |
| Итого академических часов:               | 312          | 312 | 468          | 624 | 780 | 936 | 1092          | 1196 | 1352 | 1560       | 1664 |

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

[illegible]

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

| Календарная линейка         | месяцы      | Сентябрь                                                                                                                                                 |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    | Август |    |    |    | Всего за год |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                             | недели      | 1                                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45     | 46 | 47 | 48 |              | 49 | 50 | 51 | 52 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Календарь соревнований      | главные     |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                             | основные    |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                             | контрольные |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Учебно-тренировочные сборы  |             |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Структура годовичного цикла | периоды     | УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТРОИТСЯ БЕЗ ДЕЛЕНИЯ НА ПЕРИОДЫ                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                             | этапы       | УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТРОИТСЯ БЕЗ ДЕЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ                                                                                                            |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Основные задачи             |             | 1. Укрепление здоровья.<br>2. Всестороннее развитие общих и специальных физических качеств.<br>3. Обучение технике простейших акробатических упражнений. |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                             |             |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Содержание занятий          |             |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| I. Практические занятия:    |             |                                                                                                                                                          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| - ОФП                       |             | 2                                                                                                                                                        | 2 | 2 | 2 | 2       | 2 | 2 | 2 | 2      | 2  | 2  | 2  | 2       | 2  | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2       | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1      | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1    | 1  | 1  | 1  | 1    | 2  | 2  | 2  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2            | 2  | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Таблица 5. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах НП 1 года обучения

| Направленность занятия                               | ч/нед | Подготовительный<br>(10 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Соревновательный<br>(37 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Переходный<br>(39 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                      |       | Пн                              | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                              | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                        | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                          |       |                                 |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    | *  |    |    |
| Развитие специальной выносливости                    |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие координационных способностей                |       | *                               |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                             |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                          |       | *                               |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    | *  |    |    |    |
| Развитие гибкости                                    |       |                                 |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    | *  |    |    |    |    |
| Техническая подготовка                               |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    |    |    |    |
| Содержание занятия                                   |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                                 | 2     |                                 |    |    |    |    |    |    | 1     |                                 |    |    |    |    |    |    | 2     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                                |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами                   |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)         |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты              |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Упражнения на восстановление                       |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| СФП:                                                 | 3     |                                 |    |    |    |    |    |    | 2     |                                 |    |    |    |    |    |    | 2     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                        |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Хореография                                        |       |                                 |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Батутная подготовка                                |       | *                               |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    | *  |    |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:                | 1     |                                 |    |    |    |    |    |    | 3     |                                 |    |    |    |    |    |    | 1     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                          |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Работа с подсобными снарядами                      |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Парно-групповые упражнения:                        |       |                                 |    |    |    | *  |    |    |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                             |       |                                 |    |    |    | *  |    |    |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| 2) балансовые                                        |       | *                               |    |    |    |    |    |    |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       |                           | *  |    |    |    |    |    |
| - Работа над музыкально-акробатическими композициями |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| Приемно-переводные испытания                         |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                                |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    | *  |    |    |
| Итого академических часов в неделю:                  | 6     |                                 |    |    |    |    |    |    | 6     |                                 |    |    |    |    |    |    | 6     |                           |    |    |    |    |    |    |

Таблица 6. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах НП 2 года обучения

| Направленность занятия                               | ч/нед | Подготовительный<br>(8 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Соревновательный<br>(38 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Переходный<br>(43 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                      |       | Пн                             | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                              | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                        | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                          |       |                                |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    | *  |    |    |
| Развитие специальной выносливости                    |       | *                              |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие координационных способностей                |       | *                              |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                             |       |                                |    | *  |    | *  |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                          |       | *                              |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    |    |    |    |    |
| Развитие гибкости                                    |       |                                |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    | *  |    | *  |    |    |
| Техническая подготовка                               |       | *                              |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| Содержание занятия                                   |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                                 | 2     |                                |    |    |    |    |    |    | 1     |                                 |    |    |    |    |    |    | 2     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                                |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами                   |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)         |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты              |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Упражнения на восстановление                       |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| СФП:                                                 | 3     |                                |    |    |    |    |    |    | 2     |                                 |    |    |    |    |    |    | 2     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                        |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Хореография                                        |       |                                |    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Батутная подготовка                                |       | *                              |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    |    |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:                | 1     |                                |    |    |    |    |    |    | 3     |                                 |    |    |    |    |    |    | 1     |                           |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                          |       | *                              |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Работа с подсобными снарядами                      |       | *                              |    |    |    | *  |    |    |       | *                               |    | *  |    | *  |    |    |       | *                         |    | *  |    | *  |    |    |
| - Парно-групповые упражнения:                        |       |                                |    |    |    | *  |    |    |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    |    | *  |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                             |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    | *  |    | *  |    |    |       |                           |    |    | *  |    |    |    |
| 2) балансовые                                        |       | *                              |    |    |    |    |    |    |       | *                               |    |    |    | *  |    |    |       |                           | *  |    |    | *  |    |    |
| - Работа над музыкально-акробатическими композициями |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    | *  |    |    |    |
| Приемно-переводные испытания                         |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                                |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |
| Итого академических часов в неделю:                  | 6     |                                |    |    |    |    |    |    | 6     |                                 |    |    |    |    |    |    | 6     |                           |    |    |    |    |    |    |

Таблица 7. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 1 года обучения **ПЕРЕДЕЛАТЬ**

| Календарная линейка        | месяцы           | Сентябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | Октябрь |   | Ноябрь |   | Декабрь |   | Январь |    | Февраль |    | Март              |    | Апрель |    | Май              |    | Июнь |    | Июль   |                   | Август |    | Всего за год |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|----|---------|----|-------------------|----|--------|----|------------------|----|------|----|--------|-------------------|--------|----|--------------|------------------|----|----|----|------------|----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                            | недели           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3       | 4 | 5      | 6 | 7       | 8 | 9      | 10 | 11      | 12 | 13                | 14 | 15     | 16 | 17               | 18 | 19   | 20 | 21     | 22                | 23     | 24 |              | 25               | 26 | 27 | 28 | 29         | 30 | 31                   | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Календарь соревнований     | главные          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | основные         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | контрольные      |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Структура годичного цикла  | периоды<br>этапы | подготовительный                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    | соревновательный |    |      |    | перех. | подготовительный  |        |    |              | соревновательный |    |    |    | переходный |    | подготовительный     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                  | общеподготовительный                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    | спец.-подготовит. |    |        |    | соревновательный |    |      |    | перех. | спец.-подготовит. |        |    |              | соревновательный |    |    |    | переходный |    | общеподготовительный |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные задачи            |                  | 1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие<br>2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности<br>3. Совершенствование двигательных возможностей<br>4. Овладение техникой простейших акробатических упражнений<br>5. Приобретение соревновательного опыта |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание занятий         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. Практические занятия:   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |         |   |        |   |         |   |        |    |         |    |                   |    |        |    |                  |    |      |    |        |                   |        |    |              |                  |    |    |    |            |    |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

в течение года

Таблица 8. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах УТ 1 года обучения

| Направленность занятия                               | ч/нед | Общеподготовительный<br>(1 неделя) |    |    |    | ч/нед | Специально-<br>подготовительный<br>(30 неделя) |    |    |    | ч/нед | Переходный<br>(25 неделя) |    |    |    |
|------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|----|----|----|-------|------------------------------------------------|----|----|----|-------|---------------------------|----|----|----|
|                                                      |       | Пн                                 | Вт | Ср | Чт | Пт    | Сб                                             | Вс | Пн | Вт | Ср    | Чт                        | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                          |       | *                                  |    |    |    | *     |                                                |    |    |    |       |                           | *  |    |    |
| Развитие специальной выносливости                    |       |                                    | *  | *  |    |       |                                                |    | *  |    |       | *                         |    | *  |    |
| Развитие координационных способностей                |       | *                                  |    |    |    |       |                                                |    |    | *  |       |                           |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                             |       |                                    |    | *  |    |       |                                                |    | *  |    |       |                           | *  |    |    |
| Развитие скоростных качеств                          |       | *                                  |    |    |    |       |                                                |    |    |    | *     |                           |    |    |    |
| Развитие гибкости                                    |       |                                    | *  |    |    | *     |                                                |    |    |    |       |                           | *  |    |    |
| Техническая подготовка                               |       | *                                  |    | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| Содержание занятия                                   |       |                                    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |       |                           |    |    |    |
| ОФП:                                                 | 4     |                                    |    |    |    |       |                                                |    | 2  |    |       |                           |    |    |    |
| - Строевые упражнения                                |       | *                                  | *  | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами                   |       | *                                  |    | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)         |       | *                                  |    | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты              |       | *                                  |    |    |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - Упражнения на восстановление                       |       | *                                  |    | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| СФП:                                                 | 3     |                                    |    |    |    |       |                                                |    | 3  |    |       |                           |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                        |       | *                                  | *  | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - Хореография                                        |       |                                    | *  |    |    | *     |                                                |    |    |    |       |                           |    |    |    |
| - Батутная подготовка                                |       | *                                  |    |    |    |       |                                                |    |    | *  |       |                           |    | *  |    |
| Изучение и совершенствование техники:                | 1     |                                    |    |    |    |       |                                                |    | 4  |    |       |                           |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                          |       | *                                  | *  | *  |    | *     |                                                |    | *  | *  |       |                           | *  |    |    |
| - Работа с подсобными снарядами                      |       | *                                  |    |    |    | *     |                                                |    | *  | *  | *     | *                         | *  | *  |    |
| - Парно-групповые упражнения:                        |       |                                    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |       |                           |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                             |       |                                    |    |    |    | *     |                                                |    |    | *  |       |                           |    | *  |    |
| 2) балансовые                                        |       |                                    | *  | *  |    | *     |                                                |    | *  |    |       |                           |    |    |    |
| - Работа над музыкально-акробатическими композициями |       |                                    | *  |    |    |       |                                                |    |    | *  |       | *                         | *  | *  |    |
| Приемно-переводные испытания                         |       |                                    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |       |                           |    |    |    |
| Теоретические занятия                                | 1     | *                                  |    |    |    | *     |                                                |    |    |    |       |                           |    |    |    |
| Итого часов в неделю:                                | 9     |                                    |    |    |    |       |                                                |    | 9  |    |       |                           |    |    |    |

Таблица 9. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 2 года обучения **ПЕРЕДЕЛАТЬ**

| Календарная линейка               | месяцы      | Сентябрь                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | Октябрь |    |    |    | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |                        |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |             |    | Март |    |        |                   | Апрель |    |    |             | Май |    |    |            | Июнь |    |    |                      | Июль |    |    |    | Август |    |    |    | Всего за год |    |    |     |     |     |     |
|-----------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|------------------------|----|--------|----|----|----|---------|----|-------------|----|------|----|--------|-------------------|--------|----|----|-------------|-----|----|----|------------|------|----|----|----------------------|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|----|----|-----|-----|-----|-----|
|                                   | недели      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | 3       | 4  | 5  | 6  | 7      | 8  | 9  | 10 | 11      | 12 | 13                     | 14 | 15     | 16 | 17 | 18 | 19      | 20 | 21          | 22 | 23   | 24 | 25     | 26                | 27     | 28 | 29 | 30          | 31  | 32 | 33 | 34         | 35   | 36 | 37 | 38                   | 39   | 40 | 41 | 42 | 43     | 44 | 45 | 46 |              | 47 | 48 | 49  | 50  | 51  | 52  |
| Календарь соревнований            | главные     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
|                                   | основные    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
|                                   | контрольные |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Учебно-тренировочные сборы        |             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Структура годичного цикла         | периоды     | подготовительный                                                                                                                                                                                                                                                         |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    | соревноват. |    |      |    | перех. | подготовительный  |        |    |    | соревноват. |     |    |    | переходный |      |    |    | подготовительный     |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
|                                   | этапы       | общеподготовительный                                                                                                                                                                                                                                                     |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    | спец.-подготовительный |    |        |    |    |    |         |    | соревноват. |    |      |    | перех. | спец.-подготовит. |        |    |    | соревноват. |     |    |    | переходный |      |    |    | общеподготовительный |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Основные задачи                   |             | 1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие<br>2. Развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовленности<br>3. Овладение техникой акробатических упражнений в объеме I юн. разряда на 50%<br>4. Приобретение соревновательного опыта |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Содержание занятий                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| I. Практические занятия:          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| - ОФП                             |             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3  | 3       | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3       | 3  | 3                      | 2  | 2      | 2  | 2  | 2  | 2       | 2  | 2           | 1  | 1    | 1  | 1      | 1                 | 4      | 4  | 2  | 2           | 2   | 2  | 2  | 2          | 2    | 1  | 1  | 1                    | 1    | 1  | 5  | 5  | 5      | 5  | 4  | 4  | 4            | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 139 |
| - СФП (СФП, ХП, БП)               |             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5  | 5       | 5  | 5  | 5  | 5      | 5  | 5  | 5  | 5       | 5  | 4                      | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4           | 2  | 2    | 4  | 4      | 5                 | 5      | 4  | 4  | 4           | 4   | 4  | 4  | 4          | 2    | 2  | 4  | 4                    | 2    | 5  | 5  | 5  | 5      | 4  | 4  | 4  | 4            | 4  | 4  | 4   | 4   | 218 |     |
| - Изучение и совершен-ние техники |             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  | 6       | 6  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4                      | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6           | 9  | 9    | 5  | 5      | 6                 | 3      | 3  | 6  | 6           | 6   | 6  | 6  | 6          | 6    | 9  | 9  | 5                    | 5    | 9  | 2  | 2  | 2      | 2  | 4  | 4  | 4            | 4  | 4  | 4   | 4   | 255 |     |
| - Приемно-переводн. испытания     |             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1  |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    | 6   |     |     |     |
| Всего часов:                      |             | 11                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11 | 12      | 12 | 12 | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12      | 12 | 12                     | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12      | 12 | 12          | 12 | 12   | 11 | 11     | 12                | 12     | 12 | 12 | 12          | 12  | 12 | 12 | 12         | 12   | 11 | 11 | 12                   | 12   | 12 | 12 | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12           | 12 | 12 | 12  | 618 |     |     |
| II. Теоретические занятия:        |             | 1                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1  |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    | 6   |     |     |     |
| Итого (часов в неделю):           |             | 12                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 | 12      | 12 | 12 | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12      | 12 | 12                     | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12      | 12 | 12          | 12 | 12   | 12 | 12     | 12                | 12     | 12 | 12 | 12          | 12  | 12 | 12 | 12         | 12   | 12 | 12 | 12                   | 12   | 12 | 12 | 12 | 12     | 12 | 12 | 12 | 12           | 12 | 12 | 624 |     |     |     |
| Контроль подготовки               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Виды обследований                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |
| Восстановительные мероприятия     |             | в течение года                                                                                                                                                                                                                                                           |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |                        |    |        |    |    |    |         |    |             |    |      |    |        |                   |        |    |    |             |     |    |    |            |      |    |    |                      |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |     |     |     |     |

Таблица 10. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в УТ группах 2 года обучения

| Направленность занятия                               | ч/нед | Общеподготовительный<br>(8 неделя) |    |          |    |    |    |          | ч/нед | Соревновательный<br>(23 неделя) |    |    |    |    |    |          | ч/нед | Специально-<br>подготовительный<br>(35 неделя) |    |    |    |    |    |    |   |
|------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|----|----------|----|----|----|----------|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----------|-------|------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|---|
|                                                      |       | Пн                                 | Вт | Ср       | Чт | Пт | Сб | Вс       |       | Пн                              | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс       |       | Пн                                             | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |   |
| Развитие общей выносливости                          |       | *                                  |    | ВЫХОДНОЙ | *  |    | *  | ВЫХОДНОЙ |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | ВЫХОДНОЙ |       | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  |    |   |
| Развитие специальной выносливости                    |       |                                    | *  |          |    | *  |    |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Развитие координационных способностей                |       |                                    | *  |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Развитие силовых качеств                             |       | *                                  |    |          |    | *  |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Развитие скоростных качеств                          |       |                                    |    |          | *  |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Развитие гибкости                                    |       |                                    |    |          |    | *  |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Техническая подготовка                               |       | *                                  | *  |          | *  | *  |    |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Содержание занятия                                   |       |                                    |    |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| ОФП:                                                 | 3     |                                    |    |          |    |    |    |          |       | 1                               |    |    |    |    |    |          |       | 2                                              |    |    |    |    |    |    |   |
| - Строевые упражнения                                |       | *                                  | *  |          | *  | *  | *  |          | *     | *                               | *  | *  |    |    |    |          |       | *                                              | *  | *  | *  |    | *  |    |   |
| - ОРУ без предметов и с предметами                   |       | *                                  | *  | *        | *  | *  | *  | *        | *     | *                               |    |    |    |    | *  | *        | *     | *                                              |    | *  |    |    |    |    |   |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)         |       | *                                  | *  | *        | *  | *  | *  | *        | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *        | *     | *                                              |    | *  |    |    |    |    |   |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты              |       | *                                  | *  | *        | *  | *  | *  | *        | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *        | *     | *                                              |    | *  |    |    |    |    |   |
| - Упражнения на восстановление                       |       | *                                  | *  | *        | *  | *  | *  | *        | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *        | *     | *                                              |    | *  |    |    |    |    |   |
| СФП:                                                 | 5     |                                    |    | ВЫХОДНОЙ |    |    |    | ВЫХОДНОЙ | 2     |                                 |    |    |    |    |    | ВЫХОДНОЙ | 4     |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| - Развитие физических качеств                        |       | *                                  | *  |          | *  | *  | *  |          | *     |                                 |    |    |    |    |    |          | *     | *                                              | *  | *  | *  |    | *  |    |   |
| - Хореография                                        |       |                                    |    |          | *  | *  | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                              | *  | *  | *  | *  |    |    |   |
| - Батутная подготовка                                |       |                                    | *  |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  |    |    |   |
| Изучение и совершенствование техники:                | 4     |                                    |    |          |    |    |    |          |       | 9                               |    |    |    |    |    |          |       | 6                                              |    |    |    |    |    |    |   |
| - Индивидуальные упражнения                          |       | *                                  |    |          | *  | *  | *  |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| - Работа с подсобными снарядами                      |       | *                                  |    |          |    | *  | *  |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| - Парно-групповые упражнения:                        |       |                                    |    |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| 1) вольтижные упражнения                             |       |                                    | *  |          | *  | *  | *  |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| 2) балансовые                                        |       | *                                  |    |          | *  | *  | *  |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | * |
| - Работа над музыкально-акробатическими композициями |       |                                    |    | *        | *  | *  | *  | *        | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *        | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  |    |    |   |
| Приемно-переводные испытания                         |       |                                    |    |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Теоретические занятия                                |       |                                    |    |          |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |
| Итого часов в неделю:                                | 12    |                                    |    |          |    |    |    | 12       |       |                                 |    |    |    |    |    | 12       |       |                                                |    |    |    |    |    |    |   |

Таблица 11. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 3 года обучения **ПЕРЕДЕЛАТЬ**

| Календарная линейка                  | месяцы      | Сентябрь |                                                        |                  |    | Октябрь |                                                           |                  |    | Ноябрь |                                              |       |                  | Декабрь     |    |    |         | Январь     |                                                         |                 |    | Февраль |                                                                            |               |    | Март |    |         |            | Апрель        |    |    |    | Май      |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    | Август |    |    |    | Всего за год |    |     |     |     |
|--------------------------------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------|------------------|----|---------|-----------------------------------------------------------|------------------|----|--------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------------|----|----|---------|------------|---------------------------------------------------------|-----------------|----|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|----|------|----|---------|------------|---------------|----|----|----|----------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|----|-----|-----|-----|
|                                      | недели      | 1        | 2                                                      | 3                | 4  | 5       | 6                                                         | 7                | 8  | 9      | 10                                           | 11    | 12               | 13          | 14 | 15 | 16      | 17         | 18                                                      | 19              | 20 | 21      | 22                                                                         | 23            | 24 | 25   | 26 | 27      | 28         | 29            | 30 | 31 | 32 | 33       | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45     | 46 | 47 | 48 |              | 49 | 50  | 51  | 52  |
| Календарь соревнований               | главные     |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      | основные    |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      | контрольные |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Учебно-тренировочные сборы           |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Структура годовичного цикла          | периоды     | соров.   | перех                                                  | подготовительный |    |         |                                                           | соревновательный |    |        |                                              | перех | подготовительный |             |    |    | соровн. | переходный | подготовительный                                        |                 |    |         | соровн.                                                                    |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      | этапы       | соров.   | перех                                                  | общеподготовит.  |    |         |                                                           | спец.-подг.      |    |        |                                              | соров | пер              | спец.-подг. |    |    |         | соров      | перех                                                   | общеподготовит. |    |         |                                                                            | спец.-подгот. |    |      |    | соровн. | переходный | спец.-подгот. |    |    |    | предсор. |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Основные задачи по этапам подготовки |             |          | Общеподготовительный                                   |                  |    |         | Специально-подготовительный                               |                  |    |        | Соревновательный                             |       |                  |             |    |    |         |            | Переходный                                              |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      |             |          | Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья |                  |    |         | Совершенствование общих и специальных физических качеств. |                  |    |        | Совершенствование соревновательной программы |       |                  |             |    |    |         |            | Активный отдых                                          |                 |    |         | Полноценное восстановление физических и психических возможностей организма |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      |             |          |                                                        |                  |    |         | Совершенствование техники акробатических упражнений.      |                  |    |        | Участие в соревнованиях                      |       |                  |             |    |    |         |            | Поддержание уровня общей и специальной подготовленности |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      |             |          | Развитие общих и специальных физических качеств        |                  |    |         | Составление и изучение соревновательной программы         |                  |    |        | Выполнение требований II взр. разряда        |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
|                                      |             |          |                                                        |                  |    |         | Приобретение судейских навыков                            |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Содержание занятий                   |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| I. Практические занятия:             |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| - ОФП                                |             | 2        | 2                                                      | 4                | 4  | 4       | 4                                                         | 4                | 4  | 4      | 4                                            | 3     | 3                | 3           | 3  | 2  | 2       | 3          | 3                                                       | 3               | 3  | 2       | 2                                                                          | 3             | 4  | 4    | 4  | 4       | 4          | 4             | 4  | 4  | 3  | 3        | 3  | 3  | 3  | 2    | 2  | 2  | 4  | 4    | 4  | 4  | 4  | 4      | 3  | 3  | 3  | 3            | 3  | 3   | 168 |     |
| - СФП (СФП, ХП, БП)                  |             | 4        | 4                                                      | 7                | 7  | 5       | 5                                                         | 5                | 5  | 5      | 5                                            | 5     | 5                | 5           | 3  | 3  | 5       | 5          | 5                                                       | 5               | 3  | 3       | 5                                                                          | 5             | 5  | 5    | 5  | 5       | 5          | 5             | 5  | 5  | 5  | 5        | 5  | 5  | 3  | 3    | 2  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 4  | 4            | 4  | 4   | 254 |     |
| - Изучение и соверш-ние техники      |             | 7        | 7                                                      | 4                | 4  | 6       | 6                                                         | 6                | 6  | 5      | 6                                            | 7     | 7                | 7           | 6  | 10 | 10      | 7          | 7                                                       | 7               | 7  | 10      | 10                                                                         | 6             | 6  | 6    | 6  | 6       | 6          | 6             | 6  | 7  | 7  | 7        | 7  | 7  | 10 | 10   | 9  | 4  | 5  | 5    | 5  | 5  | 4  | 6      | 6  | 6  | 6  | 8            | 8  | 8   | 8   | 347 |
| - Приемно-переводн. испытания        |             | 1        | 1                                                      |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              | 3  |     |     |     |
| - Судейская практика                 |             | 1        |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              | 2  |     |     |     |
| Всего часов:                         |             | 15       | 14                                                     | 15               | 15 | 15      | 15                                                        | 15               | 15 | 14     | 15                                           | 15    | 15               | 15          | 14 | 15 | 15      | 15         | 15                                                      | 15              | 15 | 15      | 15                                                                         | 14            | 15 | 15   | 15 | 15      | 15         | 15            | 15 | 15 | 15 | 15       | 15 | 15 | 15 | 15   | 15 | 15 | 14 | 15   | 15 | 15 | 15 | 14     | 15 | 15 | 15 | 15           | 15 | 15  | 15  | 774 |
| II. Теоретические занятия:           |             |          | 1                                                      |                  |    |         |                                                           |                  |    | 1      |                                              |       |                  |             | 1  |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               | 1  |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              | 6  |     |     |     |
| Итого (часов в неделю):              |             | 15       | 15                                                     | 15               | 15 | 15      | 15                                                        | 15               | 15 | 15     | 15                                           | 15    | 15               | 15          | 15 | 15 | 15      | 15         | 15                                                      | 15              | 15 | 15      | 15                                                                         | 15            | 15 | 15   | 15 | 15      | 15         | 15            | 15 | 15 | 15 | 15       | 15 | 15 | 15 | 15   | 15 | 15 | 15 | 15   | 15 | 15 | 15 | 15     | 15 | 15 | 15 | 15           | 15 | 780 |     |     |
| Контроль подготовки                  |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Виды обследований                    |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |
| Восстановительные мероприятия        |             |          |                                                        |                  |    |         |                                                           |                  |    |        |                                              |       |                  |             |    |    |         |            |                                                         |                 |    |         |                                                                            |               |    |      |    |         |            |               |    |    |    |          |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |     |     |     |

Таблица 12. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в УТ группах 3 года обучения

| Направленность занятия                         | ч/нед | Соревновательный<br>(2 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Переходный<br>(17 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Предсоревновательный<br>(52 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                             | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                        | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                                  | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                    |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         | *  | *  |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    | *  |    |    |
| Развитие специальной выносливости              |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       |                           |    |    | *  | *  | *  |    |       | *                                   | *  | *  |    | *  |    |    |
| Развитие координационных способностей          |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    |    |    | *  |    |       |                                     |    | *  | *  | *  |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           |    | *  |    |    |    |    |       | *                                   |    | *  | *  | *  |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    | *  |    |    |    |       | *                                   |    | *  | *  | *  |    |    |
| Развитие гибкости                              |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    | *  |    |    |       | *                                   |    | *  | *  | *  |    |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Содержание занятия                             |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 2     |                                |    |    |    |    |    |    | 3     |                           |    |    |    |    |    |    | 3     |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       | *                              |    | *  |    | *  |    |    |       |                           | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       |                                | *  |    | *  |    | *  |    |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| СФП:                                           | 4     |                                |    |    |    |    |    |    | 5     |                           |    |    |    |    |    |    | 4     |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Хореография                                  |       |                                |    |    |    |    |    |    |       | *                         |    |    |    | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Батутная подготовка                          |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    |    |    | *  |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:          | 7     |                                |    |    |    |    |    |    | 7     |                           |    |    |    |    |    |    | 8     |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                         |    | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                              | *  | *  |    |    |    |    |       | *                         | *  | *  | *  | *  | *  |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                                |    |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       |                           | *  |    |    | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| 2) балансовые                                  |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       |                           |    | *  | *  |    |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                         | *  |    |    | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |
| Приемно-переводные испытания                   | 1     |                                |    | *  |    |    |    | *  |       |                           |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          | 1     | *                              |    | *  |    |    |    | *  |       |                           |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Итого часов в неделю:                          | 15    |                                |    |    |    |    |    |    | 15    |                           |    |    |    |    |    |    | 15    |                                     |    |    |    |    |    |    |

Таблица 13. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 4 – 7 годов обучения

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

| Календарная линейка                  | месяцы      | Сентябрь |       |                                                                                                                                                                            |    | Октябрь |    |    |    | Ноябрь |    |             |    | Декабрь |    |                                                                                                                                             |     | Январь      |    |    |    | Февраль |       |                  |    | Март |    |                                                                                                                              |    | Апрель |    |         |            | Май |    |    |                  | Июнь |    |                                                                                                     |          | Июль |    |    |    | Август |    |    |    | Всего за год |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------|-------------|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|----|----|----|--------|----|-------------|----|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|----|----|----|---------|-------|------------------|----|------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|----|---------|------------|-----|----|----|------------------|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                      | недели      | 1        | 2     | 3                                                                                                                                                                          | 4  | 5       | 6  | 7  | 8  | 9      | 10 | 11          | 12 | 13      | 14 | 15                                                                                                                                          | 16  | 17          | 18 | 19 | 20 | 21      | 22    | 23               | 24 | 25   | 26 | 27                                                                                                                           | 28 | 29     | 30 | 31      | 32         | 33  | 34 | 35 | 36               | 37   | 38 | 39                                                                                                  | 40       | 41   | 42 | 43 | 44 | 45     | 46 | 47 | 48 |              | 49  | 50                                                                                                                                                                                                                               | 51  | 52 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь соревнований               | главные     |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                      | основные    |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                      | контрольные |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Учебно-тренировочные сборы           |             |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Структура годовичного цикла          | периоды     | соров.   | перех | подготовительный                                                                                                                                                           |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    | соров.                                                                                                                                      | пер | подготовит. |    |    |    | соров   | перех | подготовительный |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    | соровн. | переходный |     |    |    | подготовительный |      |    |                                                                                                     | соров.   |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                      | этапы       | соров.   | перех | общеподготовит.                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    | спец.-подг. |    |         |    | соров.                                                                                                                                      | пер | спец.-подг. |    |    |    | соров   | перех | общеподготовит.  |    |      |    | спец.-подгот.                                                                                                                |    |        |    | соровн. | переходный |     |    |    | спец.-подгот.    |      |    |                                                                                                     | предсор. |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                      |             |          |       | Общеподготовительный                                                                                                                                                       |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    | Специально-подготовительный                                                                                                                 |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    | Соревновательный                                                                                                             |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    | Специально-подготовительный                                                                         |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     | Переходный                                                                                                                                                                                                                       |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Основные задачи по этапам подготовки |             |          |       | Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств. Становление техники акробатических упражнений |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    | Совершенствование техники акробатических упражнений. Составление и изучение соревновательной программы. Участие во внутренних соревнованиях |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    | Участие в соревнованиях. Выполнение требований программы II-IV взр. разряда. Приобретение судейских и инструкторских навыков |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    | Совершенствование соревновательной программы. Непосредственная подготовка к участию в соревнованиях |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     | Активный отдых. Полноценное восстановление физических и психических возможностей организма. Поддержание уровня общей и специальной подготовленности. Устранение ошибок в технической подготовке. Неспецифические виды подготовки |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Содержание занятий                   |             |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| I. Практические занятия:             |             |          |       |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      |    |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| - ОФП                                |             | 3        | 3     | 6                                                                                                                                                                          | 6  | 4       | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4           | 4  | 4       | 4  | 2                                                                                                                                           | 2   | 5           | 4  | 4  | 4  | 4       | 4     | 2                | 2  | 5    | 5  | 5                                                                                                                            | 5  | 5      | 5  | 5       | 5          | 4   | 4  | 4  | 4                | 4    | 2  | 2                                                                                                   | 2        | 5    | 5  | 5  | 5  | 4      | 4  | 4  | 4  | 3            | 3   | 3                                                                                                                                                                                                                                | 206 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| - СФП (СФП, ХП, БП)                  |             | 4        | 4     | 6                                                                                                                                                                          | 6  | 7       | 7  | 7  | 7  | 7      | 7  | 6           | 6  | 6       | 6  | 4                                                                                                                                           | 4   | 6           | 6  | 6  | 6  | 6       | 6     | 4                | 4  | 7    | 8  | 6                                                                                                                            | 6  | 6      | 6  | 6       | 6          | 6   | 6  | 6  | 6                | 6    | 4  | 4                                                                                                   | 4        | 6    | 7  | 7  | 7  | 8      | 8  | 7  | 7  | 6            | 319 |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| - Изучение и соверш-ние техники      |             | 9        | 8     | 6                                                                                                                                                                          | 6  | 7       | 7  | 7  | 7  | 7      | 7  | 8           | 8  | 8       | 8  | 12                                                                                                                                          | 12  | 6           | 8  | 8  | 8  | 8       | 8     | 12               | 12 | 5    | 5  | 7                                                                                                                            | 7  | 7      | 7  | 7       | 7          | 8   | 8  | 8  | 8                | 8    | 12 | 10                                                                                                  | 10       | 6    | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 8            | 8   | 8                                                                                                                                                                                                                                | 397 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| - Приемно-переводн. испытания        |             | 1        | 1     |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  |      | 1  | 1                                                                                                   |          |      |    |    |    |        |    |    |    | 4            |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| - Инструкторская и судейская практ.  |             | 1        | 1     |                                                                                                                                                                            |    |         |    |    |    |        |    |             |    |         |    |                                                                                                                                             |     |             |    |    |    |         |       |                  |    |      |    |                                                                                                                              |    |        |    |         |            |     |    |    |                  | 1    | 1  |                                                                                                     |          |      |    |    |    |        |    |    |    | 4            |     |                                                                                                                                                                                                                                  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Всего часов:                         |             | 18       | 17    | 18                                                                                                                                                                         | 18 | 18      | 18 | 18 | 18 | 18     | 18 | 18          | 18 | 18      | 18 | 18                                                                                                                                          | 18  | 17          | 18 | 18 | 18 | 18      | 18    | 18               | 18 | 17   | 18 | 18                                                                                                                           | 18 | 18     | 18 | 18      | 18         | 18  | 18 | 18 | 18               | 18   | 18 | 18                                                                                                  | 17       | 18   | 18 | 18 | 18 | 18     | 18 | 18 | 18 | 17           | 18  | 18                                                                                                                                                                                                                               | 18  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

Таблица 14. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в УТ группах 4 – 7 годов обучения

| Направленность занятия                         | ч/нед | Общеподготовительный<br>(9 неделя) |    |    |    |    |    | ч/нед | Соревновательный<br>(22 неделя) |    |    |    |    |    | ч/нед | Переходный<br>(43 неделя) |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|------------------------------------|----|----|----|----|----|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                                 | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |       | Вс                              | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт |       | Сб                        | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
| Развитие общей выносливости                    |       | *                                  | *  | *  | *  | *  |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Развитие специальной выносливости              |       |                                    |    |    |    |    |    |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     |                           | *  |    |    |    |    |    |    |
| Развитие координационных способностей          |       |                                    |    | *  |    |    |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    | *  |    |    |    | *  |    |
| Развитие силовых качеств                       |       | *                                  |    |    |    |    | *  |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    | *  |    | *  |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                                    | *  |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие гибкости                              |       |                                    |    |    | *  |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    | *  |    |    |    |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                                  | *  | *  | *  | *  |    | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     |                           | *  |    | *  |    | *  |    |    |
| Содержание занятия                             |       |                                    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 4     |                                    |    |    |    |    |    |       | 2                               |    |    |    |    |    |       |                           | 5  |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       | *                                  | *  | *  |    | *  |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  | *  | *  |    |    |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       | *                                  | *  |    |    | *  |    |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     |                           | *  |    | *  | *  |    |    |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       | *                                  | *  | *  |    | *  |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    | *  | *  |    | *  |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       |                                    | *  | *  | *  | *  |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  | *  | *  | *  |    | *  |    |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     |                           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| СФП:                                           | 7     |                                    |    |    |    |    |    |       | 4                               |    |    |    |    |    |       |                           | 7  |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Хореография                                  |       |                                    |    |    | *  | *  |    | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Батутная подготовка                          |       | *                                  |    | *  |    | *  | *  | *     |                                 |    |    |    |    |    |       |                           | *  |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| Изучение и совершенствование техники:          | 7     |                                    |    |    |    |    |    |       | 12                              |    |    |    |    |    |       |                           | 6  |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                         | *  |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                         | *  |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                                    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       |                                    | *  |    | *  | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                         | *  |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| 2) балансовые                                  |       |                                    |    | *  |    | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                         | *  |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       | *                                  |    |    | *  | *  | *  | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                         | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Приемно-переводные испытания                   |       |                                    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          |       |                                    |    |    |    |    |    |       |                                 |    |    |    |    |    |       |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| Итого часов в неделю:                          | 18    |                                    |    |    |    |    |    |       | 18                              |    |    |    |    |    |       |                           | 18 |    |    |    |    |    |    |

Таблица 15. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 1 года обучения

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

[illegible]

Таблица 16. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах СПС 1 года обучения

| Направленность занятия                         | ч/нед | Специально-подготовительный (14 неделя) |    |    |    |    |    |          | ч/нед | Соревновательный (39 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Переходный (41 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----------|-------|------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                                      | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс       |       | Пн                           | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                     | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                    |       | *                                       |    |    |    |    | *  | ВЫХОДНОЙ |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| Развитие специальной выносливости              |       |                                         | *  | *  | *  | *  |    |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| Развитие координационных способностей          |       | *                                       |    |    | *  | *  |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    |    | *  |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                                         | *  |    |    |    | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        | *  | *  |    |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                                         |    | *  |    |    |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        |    | *  |    |    |    | *  |
| Развитие гибкости                              |       |                                         | *  |    | *  | *  |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    | *  |    |    |    |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                                       | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       | *                      | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| Содержание занятия                             |       |                                         |    |    |    |    |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 4     |                                         |    |    |    |    |    |          | 2     |                              |    |    |    |    |    |    | 6     |                        |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       | *                                       |    | *  |    | *  | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    | *  |    | *  |    | *  |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       |                                         |    | *  |    | *  | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    | *  |    | *  |    | *  |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       | *                                       |    | *  |    | *  | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        | *  |    | *  |    | *  | *  |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       | *                                       |    |    | *  | *  | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    |    | *  |    | *  | *  |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                                       | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    | 8     | *                      | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| СФП:                                           | 7     |                                         |    |    |    |    |    |          | 4     |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       | *                                       | *  | *  | *  | *  | *  |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| - Хореография                                  |       |                                         | *  |    | *  | *  |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        | *  |    | *  |    |    |    |
| - Батутная подготовка                          |       | *                                       |    |    |    | *  |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       | *                      |    | *  |    | *  |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:          | 10    |                                         |    |    |    |    |    |          | 13    |                              |    |    |    |    |    |    | 6     |                        |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       |                                         | *  | *  | *  |    | *  |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       | *                      | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                                       |    | *  |    | *  | *  |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       | *                      | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                                         |    |    |    |    |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       | *                                       |    | *  |    | *  |    |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| 2) балансовые                                  |       |                                         | *  |    | *  |    |    |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       | *                                       |    | *  |    | *  | *  |          |       | *                            | *  | *  | *  | *  | *  |    |       | *                      |    | *  |    | *  |    | *  |
| - Инструкторская и судейская практика          |       |                                         |    |    |    |    |    |          | 1     | *                            |    | *  |    |    |    |    |       |                        |    |    |    |    |    |    |
| Приемно-переводные испытания                   |       |                                         |    |    |    |    |    |          | 1     |                              | *  |    | *  |    | *  |    |       |                        |    |    |    |    |    | *  |
| Теоретические занятия                          |       |                                         |    |    |    |    |    |          |       |                              |    |    |    |    |    |    | 1     |                        | *  |    |    |    |    |    |
| Итого часов в неделю:                          | 21    |                                         |    |    |    |    |    |          | 21    |                              |    |    |    |    |    |    | 21    |                        |    |    |    |    |    |    |

Таблица 17. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 2 года обучения

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

[illegible]

Таблица 18. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах СПС 2 года обучения

| Направленность занятия                         | ч/нед | Переходный<br>(4 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Общеподготовительный<br>(31 неделя) |    |    |    |    |    |    | ч/нед | Предсоревновательный<br>(52 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                       | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                                  | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |       | Пн                                  | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                    |       | *                        |    | *  |    | *  |    | *  |       | *                                   |    | *  |    | *  |    | *  |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Развитие специальной выносливости              |       |                          | *  |    | *  |    |    |    |       |                                     | *  |    | *  |    | *  |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Развитие координационных способностей          |       |                          | *  |    |    |    |    |    |       |                                     | *  |    | *  |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                          |    | *  |    | *  |    |    |       | *                                   |    | *  |    | *  |    | *  |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                          |    |    | *  |    |    |    |       |                                     | *  |    | *  |    | *  |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Развитие гибкости                              |       | *                        |    |    |    |    |    |    |       | *                                   |    | *  |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                        | *  | *  | *  | *  |    | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Содержание занятия                             |       |                          |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 6     |                          |    |    |    |    |    |    | 5     |                                     |    |    |    |    |    |    | 2     |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       | *                        | *  | *  |    | *  |    |    |       |                                     |    | *  |    | *  |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       | *                        |    |    | *  |    |    |    |       |                                     |    | *  | *  | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       |                          |    | *  |    | *  |    |    |       |                                     |    |    | *  | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       |                          |    |    | *  |    |    |    |       |                                     |    |    | *  | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| СФП:                                           | 10    |                          |    |    |    |    |    |    | 8     |                                     |    |    |    |    |    |    | 4     |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       | *                        | *  | *  | *  | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Хореография                                  |       | *                        | *  |    |    |    |    |    |       | *                                   |    | *  |    |    | *  |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Батутная подготовка                          |       |                          | *  |    | *  |    |    |    |       |                                     | *  |    | *  |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:          | 6     |                          |    |    |    |    |    |    | 10    |                                     |    |    |    |    |    |    | 16    |                                     |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                        |    | *  | *  | *  |    |    |       | *                                   |    | *  |    | *  |    |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                        | *  | *  |    | *  |    | *  |       | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                          |    |    |    |    |    | *  |       |                                     |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       |                          | *  |    |    | *  |    |    |       |                                     | *  |    | *  |    | *  |    |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| 2) балансовые                                  |       | *                        |    | *  |    |    |    |    |       | *                                   |    | *  |    | *  |    | *  |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       |                          | *  |    | *  |    |    | *  |       | *                                   | *  | *  |    | *  | *  |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Приемно-переводные испытания                   |       |                          |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Инструкторская и судейская практика            |       |                          |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          | 1     | *                        |    | *  |    |    |    | *  |       |                                     |    |    |    |    |    |    | 1     | *                                   |    | *  |    | *  |    |    |
| Итого часов в неделю:                          | 23    |                          |    |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    | 23    |                                     |    |    |    |    |    |    |

ВЫХОДНОЙ

ВЫХОДНОЙ

ВЫХОДНОЙ

Таблица 19. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 3 – 6 годов обучения

**ПЕРЕДЕЛАТЬ**

| Календарная линейка        | месяцы      | Сентябрь |   |   |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |    |    |    | Декабрь |    |    |    | Январь |    |    |    | Февраль |    |    |    | Март |    |    |    | Апрель |    |    |    | Май |    |    |    | Июнь |    |    |    | Июль |    |    |    | Август |    |    |    | Всего за год |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|-------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|--------------|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                            | недели      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 | 37   | 38 | 39 | 40 | 41   | 42 | 43 | 44 | 45     | 46 | 47 | 48 |              | 49 | 50 | 51 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Календарь соревнований     | главные     |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | основные    |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | контрольные |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы |             |          |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |        |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |      |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |              |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 20. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах СПС 3 – 6 годов обучения

| Направленность занятия                         | ч/нед | Соревновательный<br>(1 неделя) |    |    |    |    | ч/нед | Специально-<br>подготовительный<br>(26 неделя) |    |    |    |    |    | ч/нед | Общеподготовительный<br>(43 неделя) |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|--------------------------------|----|----|----|----|-------|------------------------------------------------|----|----|----|----|----|-------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                             | Вт | Ср | Чт | Пт |       | Сб                                             | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт |       | Пт                                  | Сб | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
| Развитие общей выносливости                    |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |       |                                     |    | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Развитие специальной выносливости              |       | *                              |    | *  | *  | *  | *     | *                                              |    | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  |    |    |    |    |    |    |    |
| Развитие координационных способностей          |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    | *  |    |       | *                                   | *  | *  |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    | *  |    |    |       | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    | *  |    | *  |    |       | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    | *  |    |
| Развитие гибкости                              |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    | *  |    | *  |       | *                                   | *  | *  |    | *  | *  | *  | *  |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                              |    | *  | *  | *  | *     | *                                              |    | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| Содержание занятия                             |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 3     |                                |    |    |    |    |       | 4                                              |    |    |    |    |    |       |                                     |    | 6  |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       |                                |    |    |    |    |       |                                                | *  |    | *  |    | *  | *     | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    | *  |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    | *  |    | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       |                                |    |    |    |    |       |                                                | *  |    | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    | *  |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       |                                |    |    |    |    |       |                                                | *  |    | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    | *  |    |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| СФП:                                           | 5     |                                |    |    |    |    |       | 9                                              |    |    |    |    |    |       |                                     |    | 10 |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       |                                |    |    |    |    |       |                                                | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Хореография                                  |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    | *  |    | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Батутная подготовка                          |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    | *  |    | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| Изучение и совершенствование техники:          | 16    |                                |    |    |    |    |       | 12                                             |    |    |    |    |    |       |                                     |    | 10 |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                                |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| 2) балансовые                                  |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       | *                              | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| Приемно-переводные испытания                   | 1     | *                              |    |    | *  |    |       |                                                |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Инструкторская и судейская практика            | 1     | *                              |    |    | *  |    |       |                                                |    |    |    |    |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          |       |                                |    |    |    |    |       | 1                                              |    | *  |    | *  |    |       |                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Итого часов в неделю:                          | 26    |                                |    |    |    |    |       | 26                                             |    |    |    |    |    |       |                                     |    | 26 |    |    |    |    |    |    |

# ПЕРЕДЕЛАТЬ

[illegible]

Таблица 22. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах ВСМ

| Направленность занятия                         | ч/нед | Переходный<br>(3 неделя) |    |    |    |    |    | ч/нед    | Соревновательный<br>(38 неделя) |    |    |    |    |    | ч/нед | Специально-<br>подготовительный<br>(48 неделя) |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|----------|---------------------------------|----|----|----|----|----|-------|------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                       | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |          | Вс                              | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт |       | Сб                                             | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
| Развитие общей выносливости                    |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  | ВЫХОДНОЙ |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Развитие специальной выносливости              |       |                          |    |    |    |    |    |          | *                               | *  | *  |    | *  | *  | *     |                                                | *  | *  | *  | *  | *  |    | *  |
| Развитие координационных способностей          |       | *                        |    |    | *  |    |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                | *  | *  |    | *  |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                          | *  |    |    | *  |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                | *  | *  | *  |    |    |    | *  |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                          |    | *  |    |    | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                | *  | *  | *  | *  |    |    | *  |
| Развитие гибкости                              |       |                          |    |    | *  |    | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                | *  | *  | *  | *  |    |    | *  |
| Техническая подготовка                         |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  |          | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Содержание занятия                             |       |                          |    |    |    |    |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 9     |                          |    |    |    |    |    |          | 4                               |    |    |    |    |    | 5     | *                                              |    | *  |    | *  |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       |                          | *  |    |    | *  |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       | *                        | *  |    |    | *  |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                | *  |    | *  |    |    |    |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       |                          | *  | *  |    | *  |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                |    | *  |    | *  |    |    |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       | *                        |    |    |    |    | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              |    | *  |    | *  |    |    | *  |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  |          | *                               | *  | *  | *  |    | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| СФП:                                           | 10    |                          |    |    |    |    |    |          | 6                               |    |    |    |    |    | 10    | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Развитие физических качеств                  |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Хореография                                  |       |                          | *  |    | *  |    |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Батутная подготовка                          |       | *                        |    | *  |    |    | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              |    |    | *  |    |    | *  | *  |
| Изучение и совершенствование техники:          | 10    |                          |    |    |    |    |    |          | 17                              |    |    |    |    |    | 14    |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                        |    | *  | *  | *  | *  |          | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                        | *  | *  | *  | *  | *  |          | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                          |    |    |    |    |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       |                          |    | *  |    | *  |    |          | *                               | *  | *  | *  | *  | *  | *     | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| 2) балансовые                                  |       |                          | *  |    | *  |    |    |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       | *                        |    |    | *  |    | *  |          |                                 |    |    |    |    |    |       | *                                              | *  | *  | *  | *  | *  | *  | *  |
| Приемно-переводные испытания                   |       |                          |    |    |    |    |    |          | 1                               | *  |    | *  |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Инструкторская и судейская практика            |       |                          |    |    |    |    |    |          | 1                               | *  |    | *  |    |    |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          | 1     |                          | *  | *  |    | *  |    |          | 1                               |    | *  |    |    |    | 1     | *                                              |    | *  |    |    |    |    | *  |
| Итого часов в неделю:                          | 30    |                          |    |    |    |    |    | 30       |                                 |    |    |    |    | 30 |       |                                                |    |    |    |    |    |    |    |

\* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.

Таблица 24. Примерное содержание занятий различной направленности в недельных микроциклах для различных периодов в группах ВСМ\*

| Направленность занятия                         | ч/нед | Общеподготовительный<br>(7 неделя) |    |    |    |    |    |          | ч/нед | Соревновательный<br>(15 неделя) |    |    |    |    |    |          | ч/нед | Предсоревновательный<br>(52 неделя) |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------|-------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----------|-------|---------------------------------|----|----|----|----|----|----------|-------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                |       | Пн                                 | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс       |       | Пн                              | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс       |       | Пн                                  | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Развитие общей выносливости                    |       | *                                  |    | *  |    | *  |    | ВЫХОДНОЙ |       |                                 |    |    |    |    |    | ВЫХОДНОЙ |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Развитие специальной выносливости              |       |                                    | *  |    | *  |    | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| Развитие координационных способностей          |       | *                                  |    |    | *  |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие силовых качеств                       |       |                                    |    | *  |    | *  |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    |    |    | *  |    |    |
| Развитие скоростных качеств                    |       |                                    | *  |    | *  |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    | *  |    |    |    |    |
| Развитие гибкости                              |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    | *  |    | *  |    |    |
| Техническая подготовка                         |       | *                                  |    | *  |    |    | *  |          | *     | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   |    | *  | *  | *  | *  | *  |
| Содержание занятия                             |       |                                    |    |    |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| ОФП:                                           | 6     |                                    |    |    |    |    | *  |          | 4     |                                 |    |    |    |    |    |          |       | 4                                   |    |    |    |    |    |    |
| - Строевые упражнения                          |       | *                                  |    | *  |    | *  |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     | *  |    | *  |    |    |    |
| - ОРУ без предметов и с предметами             |       |                                    | *  |    | *  |    | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   | *  | *  |    | *  | *  |    |
| - Прикладные упражнения (ходьба, бег и т.д.)   |       |                                    | *  |    | *  |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    |    | *  | *  |    |    |
| - Подвижные и спортивные игры, эстафеты        |       |                                    |    |    |    |    | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     |    |    | *  | *  |    |    |
| - Упражнения на восстановление                 |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| СФП:                                           | 12    |                                    |    |    |    |    |    |          | 8     |                                 |    |    |    |    |    |          |       | 7                                   |    |    |    |    |    |    |
| - Развитие физических качеств                  |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Хореография                                  |       | *                                  |    | *  |    | *  | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    |    | *  |    |    |    |
| - Батутная подготовка                          |       |                                    | *  |    | *  |    | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     | *  |    | *  |    |    |    |
| Изучение и совершенствование техники:          | 13    |                                    |    |    |    |    |    |          | 19    |                                 |    |    |    |    |    |          |       | 20                                  |    |    |    |    |    |    |
| - Индивидуальные упражнения                    |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Работа с подсобными снарядами                |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   | *  |    | *  |    | *  |    |
| - Парно-групповые упражнения:                  |       |                                    |    |    |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| 1) вольтижные упражнения                       |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| 2) балансовые                                  |       | *                                  | *  | *  | *  | *  | *  |          |       | *                               | *  | *  | *  | *  | *  |          | *     | *                                   | *  | *  | *  | *  | *  |    |
| - Работа над муз.-акробатическими композициями |       |                                    | *  |    |    |    | *  |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | *                                   |    | *  |    | *  |    |    |
| Приемно-переводные испытания                   |       |                                    |    |    |    |    |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Инструкторская и судейская практика            |       |                                    |    |    |    |    |    |          | 1     | *                               |    | *  |    |    | *  |          |       |                                     |    |    |    |    |    |    |
| Теоретические занятия                          | 1     | *                                  |    | *  |    | *  |    |          |       |                                 |    |    |    |    |    |          |       | 1                                   | *  |    | *  |    | *  |    |
| Итого часов в неделю:                          | 32    |                                    |    |    |    |    |    |          | 32    |                                 |    |    |    |    |    |          |       | 32                                  |    |    |    |    |    |    |

\* – В составе член национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной, призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Европейских игр.



## МЕТОДИКА

тестирования и нормативные требования  
по общей физической подготовленности

### 1. Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

### 2. Пятиминутный бег, мин. с

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув которой разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

### 3. Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через каждые 1,5 м от предыдущего круга чертится следующий (5 кругов или мячей); на расстоянии 2 м от последнего круга (мяча) чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

### 4. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

### 5. Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

### 6. Прыжки с «добавками», кол-во раз

Определяется максимальный результат прыжка в длину с места и рассчитывается граница: на расстоянии  $\frac{1}{4}$  максимального результата от линии старта чертится первая линия, на расстоянии  $\frac{3}{4}$  – вторая. Спортсмен совершает прыжки с линии старта в пределы выделенных границ ( $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ ), постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу  $\frac{1}{4}$  и каждый предыдущий прыжок. Подсчет «добавок» прекращается, как только спортсмен достиг границы  $\frac{3}{4}$  или в трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Фиксируется количество засчитанных прыжков.

#### 7. Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки – результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

#### 8. Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

#### 9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более  $90^\circ$ , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

Приложение 2  
к учебной программе по  
акробатике спортивной

МЕТОДИКА тестирования специальной  
физической подготовленности

Контрольно-переводные нормативы для групп НП

| № теста | Результаты выполнения                                                                                      | Оценка |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.      | Ходьба спортивным шагом с оттянутыми носками, руки опущены (10 м)                                          |        |
|         | Вся дистанция пройдена ритмично, каждый шаг – с оттянутого носка и выпрямленного колена, правильная осанка | 5      |
|         | Дистанция пройдена ритмично, недостаточное напряжение ног, осанка правильная                               | 4      |
|         | Небольшой сбой ритма, шаг на всю стопу, голова опущена вниз                                                | 3      |
|         | Неритмичная ходьба, шаг с пятки, голова и плечи наклонены вперед                                           | 1, 2   |
| 2.      | Нет сходства со спортивным шагом                                                                           |        |
|         | Прыжки вверх в 6-ой позиции (10 раз в темпе)                                                               |        |
|         | Прыжки выполняются ритмично, прямым туловищем, носки оттянуты в 6-ой позиции, на месте                     | 5      |
|         | Небольшая потеря ритма, небольшой наклон туловища, носки «неоттянуты»                                      | 4      |
|         | Заметная потеря темпа и отклонение от начального места прыжков, ноги слегка разведены                      | 3      |
| 3.      | Прыжки на полусогнутых ногах, осанка не сохраняется.                                                       | 2      |
|         | Прыжки не вверх, а в сторону, осанка не контролируется                                                     | 1      |
|         | Удержание угла ног в седе на полу, руки в стороны (10 с)                                                   |        |
|         | Положение прямых ног 45° и выше, правильная осанка, упражнение выполняется без видимого напряжения         | 5      |
|         | Тоже, но упражнение выполняется с видимым напряжением                                                      | 4      |
| 4.      | Положение прямых ног заметно ниже 45°, правильная осанка                                                   | 3      |
|         | Заметное напряжение, ноги значительно ниже 45°                                                             | 2      |
|         | Ноги почти или периодически касаются пола, спина, руки, голова не сохраняют статического положения         | 1      |
|         | Качание на сетке стоя и прыжки на двух ногах                                                               |        |

|    |                                                                              |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    | Упражнения выполнены в центре сетке, туловище прямое                         | 5   |
|    | Небольшое смещение от центра сетки                                           | 4   |
|    | Значительное смещение от центра сетки, недостаточный контроль движений       | 3   |
|    | Сильные наклоны туловища в стороны при значительном смещении от центра сетки | 2   |
|    | Полное неумение координировать свои движения                                 | 1   |
| 5. | Шпагат (правый, левый, поперечный)                                           |     |
|    | Идеальное выполнение                                                         | 5   |
|    | Бедра касаются пола, руки в стороны, корпус немного развернут                | 4   |
|    | Бедра касаются пола, корпус развернут, руки на полу                          | 3   |
|    | Бедра от пола на 10 – 15 см, корпус развернут, руки на полу, ноги согнуты    | 1-2 |
|    | Нет сходства со шпагатом                                                     |     |

### Контрольно-переводные нормативы для УТ групп

| № теста | Результаты выполнения                                                                                                                                                | Оценка |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.      | Выполнить «диагональ ковра», включающую разновидность шага, бега и подскока, заканчивающуюся любым хореографическим прыжком (по выбору тренера-хореографа)           |        |
|         | Упражнение выполнено ритмично, правильная осанка, сильное напряжение ног, эстетично                                                                                  | 5      |
|         | Сохранен ритм, небольшие ошибки в положение рук, ног, спины, эстетично                                                                                               | 4      |
|         | Небольшое нарушение ритма движений, отсутствие нужного напряжения носков и коленей, руки не сохраняют правильного положения                                          | 3      |
|         | Нарушение ритма движения, расслабленные ноги и кисти рук                                                                                                             | 2      |
|         | Не эстетично, отсутствие правильной осанки, сбой при выполнении движений                                                                                             | 1      |
| 2.      | Серия последовательных прыжков в сед, на спину, на живот с последующим вставанием, с захватом группировки, с поворотом на 180° (серию составляет Тренерским советом) |        |

|    |                                                                                                                   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Все прыжки выполнены в центре сетки                                                                               | 5 |
|    | Все прыжки выполнены с заметным удалением от центра сетки                                                         | 4 |
|    | Прыжки выполнены со значительными ошибками, с потерей темпа и в разных частях батута                              | 3 |
|    | Выполнено не более 50 процентов прыжков, допущены грубые ошибки                                                   | 2 |
|    | Выполнено менее 50 процентов прыжков, допущены падения                                                            | 1 |
| 3. | Удержание угла ног в седе на полу, руки в стороны (10 с)                                                          |   |
|    | Высокий угол, колени выпрямлены, носки оттянуты, руки в стороны                                                   | 5 |
|    | Положение прямых ног 90°, правильная осанка, руки не касаются ног, колени выпрямлены, носки оттянуты              | 4 |
|    | Положение прямых ног близко к 90°, руки не напряжены и касаются ног                                               | 3 |
|    | Положение ног значительно ниже 90°, руки и ноги не напряжены                                                      | 2 |
|    | Ноги едва подняты, периодически касаются пола, туловище отклоняется вперед или назад, руки и ноги не напряжены    | 1 |
| 4. | Шпагат (правый, левый, поперечный) с гимнастической скамейки – для девушек;<br>для юношей – норматив для групп НП |   |
|    | Идеальное выполнение                                                                                              | 5 |
|    | Бедра касаются пола, руки в стороны, корпус немного развернут                                                     | 4 |
|    | Бедра касаются пола, корпус развернут, руки на полу                                                               | 3 |
|    | Бедра от пола на 10 – 15 см, корпус развернут, руки на полу, ноги согнуты                                         | 2 |
|    | Нет сходства со шпагатом                                                                                          | 1 |

### Контрольно-переводные нормативы для групп СПС

| № теста | Результаты выполнения                                                                                                                                                     | Оценка |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.      | Выполнить соединение из трех хореографических элементов (поворот, баланс, прыжков) посредством любых разновидностей шагов, бега, подскоков (по выбору тренера-хореографа) |        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Все соединение выполнено без видимых ошибок, легко и эстетично, с достаточной амплитудой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 |
|    | В соединении присутствуют мелкие ошибки, эстетично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 |
|    | Соединение выполнено со значительными ошибками, не достаточной амплитудой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 |
|    | Присутствуют грубые ошибки, потеря ритма, недостаточно заполнены площадка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
|    | Падения, срывы, не эстетично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 2. | <p>Для спортсменов специализации «верхний» – выход в стойку силой из угла и фиксация не менее 3-х секунд с последующим возвращением в исходное положение;</p> <p>для спортсменов специализации «нижний» и «средний» – выход в стойку на кистях с фиксацией не менее 10-и секунд с последующим возвращением в исходное положение</p> <p>По усмотрению Тренерского совета этот тест может быть заменен на другой более специфический</p> |   |
|    | Выполнение упражнения без видимого нарушения баланса 3 раза – для «верхних»; фиксация стойки 10 секунд без видимого нарушения баланса (переступания, прогиб туловища, движения ногами и т.д.) – для «средних» и «нижних»                                                                                                                                                                                                               | 5 |
|    | Выполнение упражнения без видимого нарушения баланса 2 раза – для «верхних»; фиксация стойки 10 секунд с видимыми нарушениями баланса для – «средних» и «нижних»                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |
|    | Выполнение упражнения 1 раз без видимого нарушения баланса – для «верхних»; фиксация стойки 5 секунд без видимого нарушения баланса – для «средних» и «нижних»                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 |
|    | Выполнение упражнения 1 раз без возвращения в исходное положение – для «верхних»; фиксация стойки менее 5-ти секунд, видимое нарушение баланса – для «средних» и «нижних»                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
|    | Неудачная попытка выйти в стойку силой или выход в стойку силой из положения стоя – для «верхних»; отсутствие фиксации стойки – для «средних» и «нижних»                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 3. | Выполнение любого сальто (по решению Тренерского совета) на сетке батута с раскачивания или прыжков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 4. | Правильное выполнение элемента, без смещения от центра батута                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 |
|    | Тоже со смещением от центра сетки, мелкие ошибки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |
|    | Элемент выполнен со значительными ошибками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 |
|    | Элемент выполнен с грубыми ошибками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |
|    | Падение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 |

|   |                                                                                                                                                                                                 |        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   | Шпагат (правый, левый, поперечный) в стойке (на руках, предплечьях, груди или голове по решению Тренерского совета) с фиксацией в 3-и секунды – для девушек; для юношей – норматив для групп НП |        |
| 1 | Видимая линия шпагата, фиксация 3-и секунды                                                                                                                                                     | 5      |
|   | Близко к шпагату, фиксация 3-и секунды                                                                                                                                                          |        |
|   | В шпагате наблюдается диагональное разведение, не эстетично                                                                                                                                     | 4<br>3 |
|   | Нет шпагата, фиксация менее 3-х секунд                                                                                                                                                          | 2      |
|   | Нет сходства                                                                                                                                                                                    | 1      |

Контрольно-переводные нормативы  
для групп ВСМ

| № теста | Результаты выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оценка |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.      | Выполнить соединение из четырех хореографических элементов (поворот, баланс, прыжков категории 1 и 2) посредством любых разновидностей шагов, бега, подскоков (по выбору тренера-хореографа); сложность соединения должна быть не менее 10 единиц – для девушек и 7 единиц – для юношей                                                                                                                                                 |        |
|         | Все соединение выполнено без видимых ошибок, легко и эстетично, с достаточной амплитудой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5      |
|         | В соединении присутствуют мелкие ошибки, эстетично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4      |
|         | Соединение выполнено со значительными ошибками, не достаточной амплитудой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3      |
|         | Присутствуют грубые ошибки, потеря ритма, недостаточно заполнена площадка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2      |
|         | Падения, срывы, не эстетично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1      |
| 2.      | <p>Для спортсменов специализации «верхний» – выход в фигурную стойку силой из угла и фиксация с последующим возвращением в исходное положение;</p> <p>для спортсменов специализации «нижний» и «средний» – выход в фигурную стойку (на кистях, предплечьях, груди, голове) с фиксацией с последующим возвращением в исходное положение</p> <p>По усмотрению Тренерского совета этот тест может быть заменен на другой специфический</p> |        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Для «верхних» – выполнение 3-х разновидностей фигурных стоек с фиксацией не менее 3-х секунд; для «средних» и «нижних» – выполнение 2-х разновидностей фигурных стоек с фиксацией не менее 3 секунд                                                                                                   | 5 |
|    | Для «верхних» – выполнение 3-х разновидностей фигурных стоек без фиксации или 2 разновидности фигурных стоек с фиксацией не менее 3-х секунд; для «средних» и «нижних» – выполнение 2-х разновидностей фигурных стоек без фиксации или выполнение 1-й фигурной стойки с фиксацией не менее 3-х секунд | 4 |
|    | Для «верхних» – выполнение 2-х разновидностей фигурных стоек с недостаточной фиксацией или 1-й фигурной стойки с фиксацией 3-и секунды; для «средних» и «нижних» – выполнение 1-й фигурной стойки без достаточной фиксации                                                                            | 3 |
|    | Для «верхних» – выполнение 1-й фигурной стойки без достаточной фиксации; для «средних» и «нижних» – опускание и вставание с моста с фиксацией 3-и секунды                                                                                                                                             | 2 |
|    | Для «верхних» – попытка выполнения фигурной стойки не доведенная до конца; для «средних» и «нижних» – тоже с ошибками                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 3. | Выполнение любого элемента на батуте<br>(по решению Тренерского совета,<br>в зависимости от амплуа спортсмена)                                                                                                                                                                                        |   |
|    | Оценивание – исходя из наличия ошибок при выполнении, согласно общепринятой классификации по 5-ти бальной шкале                                                                                                                                                                                       |   |
| 4. | Шпагат (правый, левый, поперечный) в стойке (на руках, предплечьях, груди или голове по решению Тренерского совета)<br>с фиксацией в 3-и секунды – для девушек;<br>для юношей – норматив для групп НП                                                                                                 |   |
|    | Видимая линия шпагата, фиксация 3-и секунды                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 |
|    | Близко к шпагату, фиксация 3-и секунды                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 |
|    | В шпагате наблюдается диагональное разведение, не эстетично                                                                                                                                                                                                                                           | 3 |
|    | Нет шпагата, фиксация менее 3-х секунд                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
|    | Нет сходства                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 |