

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
  
\_\_\_\_\_ А.П. Покотило  
Приказ № 96-О  
от «26» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
«Спортивная акробатика»**

**Уровень базовый и углублённый**

**Срок реализации 8 лет**

**Составитель программы:**  
Терзыман Ольга Александровна –  
тренер-преподаватель  
отделения спортивной акробатики  
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

Тимашевск, 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

- 1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы
- 1.2. Характеристика вида спорта.
- 1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
  - минимальное количество детей в группах;
  - срок обучения
- 1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. План учебного процесса
- 2.3. Расписание учебных занятий

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Методика и содержание работы по предметным областям
- 3.2. Рабочие программы по предметным областям
- 3.3. Объёмы учебных нагрузок
- 3.4. Методические материалы
- 3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей
- 3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

### 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

- 4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися
- 4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

### 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля. Формы аттестации) и зачётные требования:

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом).

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 6.1. Список литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная акробатика» (далее - программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы муниципального образования Тимашевский район (далее-Учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Программа разработана с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по прыжкам на батуте, Единой всероссийской спортивной классификацией,

- возрастных, психофизических индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся,

- специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Прыжки на батуте» на всех уровнях сложности.

***Направленность программы - физкультурно-спортивная.***

**Цель программы:** выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Прыжки на батуте», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

**Основные задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Прыжки на батуте»;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности:

углубленный (1-2, 3-4 годы обучения) и базовый (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения)

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

#### **Базовый уровень:**

*1-2 год обучения* - выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники акробатических движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

*3-6 год обучения* - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой акробатических упражнений, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы);

#### **Углубленный уровень сложности программы:**

*1-2 год обучения* - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение 1 взрослого разряда и КМС;

### **1.1. Характеристика вида спорта «Спортивная акробатика»**

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов гимнастики супражнаниями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку и вращением тела с опорой и без.

По классификации акробатика относится к сложно-координационным видам спорта и включает в себя выполнение комплексов специальных физических упражнений, связанных с сохранением равновесия, что требует высокого уровня проявления физических качеств, поскольку связана с риском при исполнении упражнений. Поэтому уже на начальном этапе занимающимся необходим определенный волевой настрой, смелость и настойчивость. Однако,

не стоит этого опасаться, поскольку сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей у ребенка.

Научиться правильно распоряжаться уже имеющимся от природы арсеналом физических возможностей, в этом и заключается основная задача акробатики.

На соревнованиях по акробатике спортсмены выступают не только по одному, но и по двое, трое или даже четверо.

Независимо от программы по акробатике, все партнёры в группе строго должны принадлежать к общей возрастной категории, которых всего четыре:

- до 11 лет;
- от 12 до 14 лет;
- от 15 до 16 лет;
- от 17 лет и старше.

Спортивная акробатика предполагает соревнования в следующих видах упражнений:

- акробатические прыжки женщин и мужчин;
- упражнения женских, смешанных и мужских пар;
- групповые упражнения женщин (втроём);
- групповые упражнения мужчин (вчетвером).

*Спортивная акробатика-одиниз* самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Спортивная акробатика - это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

#### Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

Балансовое, Динамическое и Комбинированное, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте 12х12 метров, соответствующим нормам оборудования ФИЖ.

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением.

Структура упражнения - это часть искусства.

Имеются Специальные Требования и ограничения для структуры каждого упражнения.

Все упражнения состоят из парных или групповых и индивидуальных элементов характерных для данного упражнения.

*Балансовые* упражнения должны демонстрировать силу, баланс, гибкость и ловкость.

*Динамические* упражнения должны демонстрировать полет с выполнением бросков, толчков и ловлей.

*Комбинированные* упражнения должны демонстрировать характеристики как Балансовых, так и Динамических упражнений.

Характеристика балансовых упражнений заключается в том, что партнеры находятся в постоянном контакте в течение всего времени, пока выполняются парно-групповые элементы. Парные/групповые балансовые элементы включают в себя статические удержания, входы или движения из одного статического положения в другое.

В динамических упражнениях участники должны демонстрировать полеты, как индивидуально, так и с помощью, используя разнообразие направлений, вращений, поворотов, различных форм тела и прыжков. Характерной особенностью динамических элементов является полет, выполняемый с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полету или останавливают его.

Упражнения, выполняемые спортсменами, представляют собой единое композиционное целое, объединяющее парно-групповые элементы, индивидуальные элементы и акробатические прыжки, хореографические элементы и связки.

Упражнения должны соответствовать специальным требованиям и иметь необходимую для данного разряда трудность.

Какая-бы программа не была обозначена, спортсмены в обязательном порядке выполняют по два назначенных и два произвольных упражнения.

В качестве примеров можно привести прыжки с разными видами сальто. Любые выступления жюри оценивает по системе, которая является общепринятой в спорте и учитывает соблюдение всех правил акробатики.

Спортивная акробатика оформилась в самостоятельный вид спорта в 1932 году. Это случилось на 10-х Олимпийских играх, когда акробатические прыжки у мужчин вошли в программу соревнований по [гимнастике](#) в качестве отдельного вида спорта. После этого стали проводиться соревнования по акробатике в различных странах: США, Великобритании и т.д.

В СССР акробатика отделилась от гимнастики только в конце 1930-х годов - первый чемпионат состоялся в 1939 году.

### **1.3. Минимальный возраст, минимальное количество детей в группах, срок обучения**

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены девочки с 6 лет, мальчики с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей физической подготовки

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

**Таблица перехода на уровни образовательной программы**

Уровни сложности

Базовый уровень

Углублённый  
уровень

НП-1- Б-1	НП-2 - Б-2	НП-3 - Б-3	ТЭ - 1 Б-4	ТЭ-2 - Б-5	ТЭ-3 - Б-6	ТЭ-4 У-1	ТЭ-5 У-2
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------

**Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 1.**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	4	5	5	6
Общее количество часов в год	264	352	440	528	616
Общее количество занятий в год	132	176	220	220	252
Продолжительность одного занятия	2 часа	2-3 часа	2-3 часа	Не > 3 час.	Не > 3 час
Количество занимающихся в группе	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 15 чел.	Не менее 10 чел.	Не менее 7 чел.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное

образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю к проведению учебно-тренировочных занятий могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, педагоги - психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

#### **1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы.**

Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

##### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- ^знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

##### **В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:** -укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,



способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения»**

- для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:**

^обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**В предметной области «Хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:**

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 44 недели в учебном году.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса, последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области в Учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график (Приложение 1);
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях, с учётом условий тренировочной базы, пожеланий учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм и требований (Приложение 2)

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению тренеров-преподавателей.

### ***Учебный план в Учреждении рассчитан на 44 недели в год***

Показатель учебной нагрузки	Предпрофессиональная программа				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14
Количество занятий в неделю	2 - 3	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Общее количество часов в год	176-264	264 - 352	352-440	440-528	528 - 616

<b>Общее количество занятий в год</b>	<b>126 - 132</b>	<b>132 - 176</b>	<b>176-220</b>	<b>220</b>	<b>220 - 264</b>
<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>2 часа</b>	<b>2-3 часа</b>	<b>2-3 часа</b>	<b>Не &gt; 3 час.</b>	<b>Не &gt; 3 час</b>
<b>Количество занимающихся в группе</b>	<b>Не менее 15 чел.</b>	<b>Не менее 15 чел.</b>	<b>Не менее 15 чел.</b>	<b>Не менее 10 чел.</b>	<b>Не менее 5 чел.</b>

Примечание:

1) Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

2) при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Методическая часть учебной программы включает:**

- содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки;
- методические материалы;
- методы выявления и отбора одаренных детей;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;

Многолетняя подготовка по предпрофессиональной программе - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к освоению программ спортивной подготовки в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и СФП:
- увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех уровнях многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

-постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в акробатике составляет для девочек 6-9 лет, а для мальчиков - 7-10 лет.

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 6-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст для начала этапа базовой, начальной спортивной специализации для девочек составляет 9-11 лет, для мальчиков - 10-12 лет. Возраст начала этапа углубленной специализации для девочек - 11-15 лет, для мальчиков - 12-16 лет.

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Развитие физических качеств юных спортсменов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств обучающихся.

Необходимо в чувствительные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет.

У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.



6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							*	*
8	Этические вопросы спорта							*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых							*	*
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов							*	*
12	Основы спортивного питания							*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

### **Теоретическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

#### ***1. История развития спортивной акробатики***

История мирового развития. Современная история развития (Всероссийская федерация спортивной акробатики, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации). История развития спортивной акробатики в Краснодарском крае.

#### ***2. Физическая культура и спорт в России***

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений.

Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР.

Федерация спортивной акробатики в России, ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

#### ***3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта***

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

#### ***4. Начальные навыки гигиены***

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий

физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

### **5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни**

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной гимнастикой. Режим дня. Режим дня во время соревнований.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания.

Основные принципы и формы специализированного питания. Принципы и особенности базового питания спортсменов. Энергетическая диетология при подготовке акробатов. Биологически активные пищевые добавки. Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания.

Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

### **6. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх современности.

### **7. Этические вопросы спорта**

Этика в виде спорта «Спортивная акробатика». Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг - контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

### **8. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)**

Основные требования к присвоению разрядов в спортивной акробатике.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма акробатов при спортивной



деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма занимающегося спортивной акробатикой.

### **9. Основы профессионального самоопределения**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

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

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития занимающихся. Основные функциональные показатели, их регистрация и оценка. Этапный, текущий и оперативный контроль за состоянием занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основные меры их предупреждения.

Дневник контроля и самоконтроля спортсменов старших разрядов. Динамика основных показателей и значение их оценки в планировании тренировочного процесса.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина занимающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки.

Оказание первой (доврачебной) помощи. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

### **11. Физиологические основы тренировки в спортивной акробатике**

Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей занимающихся. Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов.

Критерии тренированности занимающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

## **12. Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике**

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения и тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы учебно-тренировочных занятий. Урок - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для различных групп спортивной подготовки.

Предпосылки обучения прыжковым упражнениям. Общая структура процесса обучения. Последовательность и методика разучивания упражнений. Положительный и отрицательный перенос навыка. Предупреждение и исправление ошибок при изучении упражнений. Использование технических средств.

Виды подготовки в спортивной акробатике, их взаимосвязь и основное содержание.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта Основные факторы повышения соревновательного результата мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство.

Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях.

## **13. Физическая подготовка в спортивной акробатике**

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Характеристика средств и методов повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

Характеристика средств и методов развития специальных физических качеств в процессе многолетней тренировки с учётом возраста и квалификации.

## **14. Техническая подготовка в спортивной акробатике**

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы.

Показатели технического мастерства: сложность, оригинальность, амплитуда движений, высота выполняемых элементов, точность движений и поз, перемещения гимнастическому коврику.

Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полёте и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Создание и совершенствование целостных комбинаций.

Планирование и контроль технической подготовленности.

Особенности двигательных взаимодействий партнеров при выполнении синхронных упражнений.

Влияние весо-ростовых показателей на технику выполнения акробатических упражнений.

Правильный подбор элементов для составления произвольных и финальных композиций.

### ***15. Психологическая подготовка и воспитание личности***

Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Психологические особенности обучения сложным прыжковым упражнениям. Формирование готовности к соревновательной деятельности.

### ***16. Планирование спортивной тренировки***

Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса.

Перспективное, текущее и оперативное планирование. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки.

Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана подготовки. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы.

Календарные планы спортивных соревнований по спортивной акробатике.

### ***17. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований***

Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований. Методика судейства. Организация и проведения соревнований.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Судейская практика.

### ***18. Терминология в спортивной акробатике***

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

Термины акробатических прыжков.

### ***19. Оборудование и инвентарь для занятий***

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарём. Перечень необходимого оборудования для занятий акробатикой..

Расположение снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования.

Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

**У Программа по предметной области «Вид спорта»  
(для базового и углубленного уровней сложности)**

***Перечень тематических разделов и объемы программного  
материала по предметной области «Вид спорта»***

№ п/п	Разделы программы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	7	8
		год	год	год	год	год	год	год	год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							.	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	.	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

**У Программа предметной области «Общая физическая подготовка»  
(Базовый уровень сложности)**

**Комплексы общеразвивающих упражнений**, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

**Спортивные и подвижные игры**, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**Циклические упражнения**, направленные на развитие выносливости.

**Кроссовая подготовка**, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. **Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

**Выносливость** - способность противостоять утомлению. **Общая выносливость** - способность к длительному выполнению (более 20 минут)

физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно - анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

**Координационные способности** (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точность и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

#### **Основные задачи ОФП:**

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
- Улучшить подвижность в суставах.
- Увеличить ловкость и координацию движений.

Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

#### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

##### ***Строевые упражнения***

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход.

Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### ***Упражнения без предметов***

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях( одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления

партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонных, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в стороны, в перед наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед - книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

### **Упражнения с предметами**

*С набивными мячами (вес 1-3 кг):*

- поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой;
- броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой;
- приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями (вес 0,5-1 кг):*

- из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками;
- круговые движения руками в разных направлениях;
- различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

*Упражнения на снарядах*

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;
- стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др. Упражнения из других видов спорта

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега.

Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 -20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Прыжки в высоту с места и с разбега.

**Подвижные и спортивные игры:** эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»*

№ п/ п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координации	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>

**У Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень сложности)**

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень	
		7 год	8 год
1	Общеразвивающие и обще-подготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	*	*
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*
4	Психологическая подготовка	*	*
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
6	Упражнения специальной гибкости	*	*
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	*	*
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.



Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Задачи СФП-1:**

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

#### **Задачи СФП-2:**

- Моделирование соревновательной деятельности.
- Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).
- Упражнения для развития амплитуды и гибкости
- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.
- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.
- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.
- Упражнения вдвоём (с сопротивлением).
- Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.).
- Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

#### **Примечание:**

1. Упражнения включаются в каждое учебно-тренировочное занятие.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### **Упражнения на формирования осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве**

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за

- Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки ( на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

- Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

- Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

- Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствия (высоту препятствия постепенно увеличивать).

- Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

- Прыжки с предметами в руках из глубокого приседа.

**> Программа по предметной области «Вид спорта»  
(для базового и углубленного уровней сложности)**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»*

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углублен ный	
		1	2	3	4	5	6	7	8
		год	год	год	год	год	год	год	год
		час	час	час	час	час	час	час	час
<b>1</b>	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2</b>	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>3</b>	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>4</b>	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
<b>5</b>	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
<b>6</b>	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
<b>7</b>	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
<b>8</b>	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>9</b>	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	<b>Итого: Итого</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

Техника - наиболее рациональное выполнение двигательного действия.

### **Задачи технической подготовки:**

- Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
  - Создать двигательное представление об изучаемой технике.
  - Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
  - Приобрести навыки спортивной техники.
  - Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
  - Овладеть расслаблением.
  - Увеличить частоту движений и их амплитуду.
  - Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
  - Использовать упругость мышц.
  - Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
  - Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
- Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения

### **> Программа предметной области «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности программы)**

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

#### *Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Основы профессионального самоопределения»*

<i>№ n/n</i>	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год
		час	час
1	Разработка конспекта-занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	<b>Итого</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами базового уровня;
- уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших учащихся;
- знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству;
- уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

### **> Предметная область «Хореография и акробатика» (для базового уровня сложности программы)**

#### **Акробатические упражнения**

**Акробатика** - одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении - упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров - хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

#### ***Разучивание акробатических элементов.***

- кувырки вперед, назад, в сторону,
- колесо,
- рондат,
- переворот вперед, переворот назад,
- связки акробатических элементов и элементов сложности, стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, перемещения).

#### **Хореография**

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

#### ***Урок хореографии может включать:***

«Г ран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

«Демиплие» (полуприсед) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.

«Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

«Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.

«Батманы фондю и фраппе» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.

«Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области «Хореография и акробатика»  
(для базового уровня сложности программы)*

Наименование раздела		1	2	3	4	5	6	укреплен я низма.
		гол	гол	гол	гол	гол	гол	
1	Средства музыкальной выразительности.	*	*	*	*	*	*	
2	Комплексы специальных хореографических упражнений	*	*	*	*	*	*	
3	Комплексы специальных акробатических упражнений	*	*	*	*	*	*	
4	Техника безопасности при занятиях акробатикой	*	*	*	*	*	*	
Итого:		50	50	67	67	84	84	

<p>Работа углубленного учебного плана</p> <p>Работа самостоятельными занятиями и с помощью инструктора</p> <p>Все за полученные на занятиях</p> <p>формами</p>	>	<p>Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки</p>
	2	<p>Вопрос 1. Основные системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
	3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
	4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
		<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции кро</p>

составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений.

Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и в процессе сдачи зачета на звание «инструктор-общественник», уметь их продемонстрировать.

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

***Судья по спортивной акробатике должен знать следующее.***

Судейство соревнований осуществляют судейские бригады, состоящие не менее чем из 10 человек, в составе:

- ПСБ (председатель судейской бригады), судья по трудности, 4 судьи по технике исполнения и 4 судьи по артистизму;

- руководит работой всех судейских бригад главная судейская коллегия (главный судья, его заместители и главный секретарь);

-упражнения оценивают из 30 баллов;

-за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие ошибки - 0,1 балла;

- значительные - сбавка 0,2-0,3 балла;

- грубые - сбавка 0,5 балла;

- падение - 1балл;

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать:

- правила записи упражнений и заполнения тарифных листов;

-коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

- правила соревнований по спортивной акробатике.

На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

***Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки***

**Тематические разделы**

**Углубленный уровень сложности**

<b>1</b>	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*
2	Правила соревнований	*	*
3	Судейство соревнований (помощник судьи)	*	*
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

## **> Программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»**

На первых годах обучения особенно активно используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.).

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

*С обучающимися базового уровня подвижные игры можно применять:*

1) в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки;

2) для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

Соответственно первой задаче проведение игр может содействовать выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетаний, помогать наиболее правильному применению усвоенных приемов при целостном выполнении изучаемых упражнений.

Использование подвижных игр соответственно второй задаче по преимуществу помогает повышать уровень общей физической подготовленности обучающихся, что оказывает благоприятное влияние на результаты их специальной подготовки. Следует иметь в виду, что при проведении многих игр могут, в той или иной мере разрешаться одновременно две задачи.

Игровой метод используется для закрепления навыков, необходимых в спортивной акробатике, помогает тренеру-преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения.

Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести, музыкальное сопровождение.

У обучающихся первых лет обучения или недостаточно подготовленных физически, при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности.

Для повышения уровня их общей физической подготовленности целесообразно использовать элементы других видов спорта, таких как:

- спортивная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика;
- элементы традиционных строевых, прикладных, общеразвивающих упражнений.

Для развития силовых и координационных способностей используются упражнения на гимнастических снарядах.

Бег на различные дистанции, кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту и длину.

Метание теннисных и набивных мячей, гранаты, ядра и т.д. на дальность и точность.

### **> Программа по предметной области « Специальные навыки»**

Прыжки на акробатической дорожке

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, лётом с поворотами, твист-кувырок.

Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевероты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевероты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переверот с головы разгибом. Перевероты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевероты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переверот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе. Двойное сальто вперёд в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Разновидности сальто назад. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтом. На батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке. Прыжки на батуте и двойном минитрампе

Прыжки прямые, прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.



### 3.3. Объёмы учебных нагрузок

Учебно-тренировочная работа в Учреждении реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения по годам обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки базового уровня обучения не должна превышать 2 академических часов, в группах базового уровня 3-бгодов обучения и углублённого уровня - не более 3х часов.

#### Объёмы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	8-10 часов	4-5	520 часов
Углубленный	1-2-ой	10-12 часов	4-5	624 часа
	3-4-ый	12-14 часов	5-6	728 часов

В каникулярное время количество учебно-тренировочных занятий в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

### 3.4. Методические материалы

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях: - строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,

-возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше чем СФП, а с этапа углубленной тренировки удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается), -непрерывное совершенствование спортивной техники,

**-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,**

**-планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.**

**Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.**

**Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию.**

**Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.**

**В занятиях спортивной акробатикой широко используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах и с предметами (скакалками, гантелями, набивными мячами), акробатические упражнения (кувырки, перевороты).**

**Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:**

**1. Ознакомление с общей структурой упражнения.**

**2. Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии обучающийся отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык.**

**Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.**

**3. Овладение приемами формирования навыка.**

**На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения.**

**В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.**

**Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.**

**Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно.**

**Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.**

## **Обще-подготовительные и общеразвивающие упражнения.**

### ***Строевые упражнения.***

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу,верху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

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

Прыжки; вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии.

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля.

Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

### ***Гибкость и методика ее развития .***

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу.

#### Гибкость зависит от:

- строения суставов, их формы и площади;
- длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
- функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
- температуры среды - чем выше, тем лучше;
- суточной периодики - утром она снижена;
- утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
- наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

#### Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

#### Методы развития гибкости:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

### ***Координационные способности. Методика их развития***

***Координация*** - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений.

Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

**Ловкость** - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и сил;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

**Равновесие** - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС.

Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

**Сила и методика ее развития**

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах.

Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

*При оценке силы важно различать:*

**Абсолютную и относительную силу.** Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

**Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.**

*Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.*

**Виды сопротивлений делятся на:** вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

**Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:**

**На силу мышц рук и плечевого пояса;**

**На силу мышц ног и туловища;**

**На силу мышц ног и тазового пояса.**

*Методы развития силы:*

**Метод повторных усилий:** выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";

**Метод динамических усилий:** максимальное количество раз за определенное время;

**Метод статических усилий:** фиксация какого-то положения определенное время;

**Метод максимальных усилий:** выполнение упражнений с максимальным отягощением.

**Скоростные способности и методика их развития** Скоростные способности или **быстрота** - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

**-Время реакции;**

**-Время одиночного движения;**

**-Резкость - быстрое начало;**

**-Частота (темп) движений.**

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты. Средства развития быстроты:*

**Упражнения, требующие быстрой реакции:**

**а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;**

**Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).**

**Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, (бег, прыжки и т.д.)**

*Правила развития быстроты:*

**Использовать только хорошо освоенные задания;**

**Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;**

**Трудность задания повышать постепенно.**

*Методы развития быстроты:*

Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

Выполнение заданий "за лидером";

Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с около предельной скоростью, сериями;

Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

***Скоростно-силовые способности и методика их развития***

***Скоростно-силовые способности или прыгучесть*** - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством.

Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

- Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз;

Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

Выносливость и методика ее развития.

***Выносливость*** - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость:

- общая - в различных видах умеренной интенсивности;

- специальная - в определенном виде: скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

**Выносливость зависит от:**

- способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
- работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
- наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
- степени совершенства двигательных навыков;
- способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

*Методы развития выносливости:*

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

## **Последовательность и методика обучения акробатическим элементам**

### **ГРУППИРОВКА**

Подготовительное упражнение для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из основных условий правильного исполнения этих упражнений. Изучать группировку необходимо в следующей последовательности:

*а) Группировка сидя.*

Из седа, согнув ноги в коленях (ступни на полу слегка врозь), взяться руками за середину голеней, плотно подтянуть колени к груди, слегка развести их (так, чтобы голова проходила между ними), локти прижать к туловищу.

*б) Группировка в приседе.*

Из стойки, ступни параллельны, присесть и сгруппироваться, голову убрать между коленей.

*в) Группировка лежа на спине.*

Из положения лежа на спине, согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед между коленей.



## **ПЕРЕКАТЫ.**

Упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в стороны; в группировке, согнувшись и прогнувшись.

## **КУВЫРКИ**

Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки вперед могут выполняться и прыжком, т. е. с полетом после толчка ногами.

При выполнении кувырков развивается вестибулярный аппарат, ориентировка в пространстве и навыки самостраховки.

*а) Кувырок вперед.*

Из упора присев, опираясь руками впереди ступней, выполняя толчок ногами, перенести тяжесть тела на руки, одновременно сгибая их, наклонить голову вперед, последовательно перекатиться на лопатки, спину, таз, сгибая ноги в группировку, прийти в упор присев.

# 4-ЪЪ 44-

## **Обучение**

1. Повторить перекаты вперед, назад из положения, лежа на спине.
2. Из положения лежа на спине согнувшись, перейти в сед в группировке или в упор присев
3. Из упора стоя ноги врозь с прямыми ногами - кувырок, не касаясь головой опоры в сед ноги врозь.
4. То же, что и задание 3, но в сед в группировке.
5. Выполнить кувырок вперед из упора, присев по наклонной плоскости.

## **Основные ошибки**

Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причина этих ошибок:

- в недостаточном или полном отсутствии толчка ногами;
- толчок ногами исполнен вверх, а не вперед (падение на спину) из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки.

Опора головой о пол вследствие того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.

Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).

Неправильное завершение кувырка — преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.

Неправильный захват голеней руками — не за середину голеней (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

### **б) Кувырок назад.**

Из упора присев, толкаясь руками, теряя равновесие назад, сесть ближе к пяткам; группируясь, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед; перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки за плечами (пальцами вперед); опираясь, несколько приподняться и прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

### **Обучение:**

- Из положения лежа на спине в группировке выполнить не сколько перекатов вперед и назад;

- Из седа ноги врозь и из упора присев выполнить перекаат назад с опорой руками за головой, возвратиться в и. п., захватывая руками голени.

- Из упора присев оттолкнуться руками назад, сгруппироваться, перекатываясь на лопатки, опереться руками за головой и закончить кувырок назад в упоре на коленях, затем перейти в упор присев.

- В седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок под горку из матов.

- Из основной стойки — упор присев и кувырок назад, встать в и. п.

### **Ошибки:**

-медленное переворачивание назад;

- разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову;

- нет активной опоры руками за головой;

- отведение головы назад в момент толчка руками;

-прыжок назад на спину;

- выпрямленное положение спины в момент перекаата

**Стойки. Один из основных элементов акробатики.**

Стойка — статичное вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках, руке.

Выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.

### **а) Стойка на лопатках.**

Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке), опереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах.

Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.

### **Обучение:**

**Из седа перекатом назад, сгибая и разгибая ноги, или с прямыми ногами.**

**Из упора присев перекатом назад.**

**Из основной стойки, приседая и перекатом назад — стойка на лопатках.**

*б) Стойка на руках.*

**Из положения руки вперед кверху, сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками о пол на ширине плеч, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.**

### **Обучение**

**1. Встать на носки, руки вверх, вытянуться.**

**2. Из и. п. руки вверх, поднятие и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги.**

**3. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.**

**4. Из упора лежа (тело выпрямить) — с помощью тренера (поднимает за бедра и голени), переход в стойку на руках сохраняя тело прямым.**

**5. Стойка на руках с поддержкой.**

### **Ошибки:**

**- близкая постановка рук к ногам, недостаточный мах ногами, мах согнутыми ногами;**

**-согнутые руки на опоре; слишком широкая или узкая постановка рук; прогнутое положение тела, голова опущена на грудь;**

**-разведение ног в стойке на руках;**

**-сомкнутое положение пальцев на опоре;**

**-расслабленность туловища; не оттянутые носки ног.**

### **КОЛЕСО**

**Или переворот в сторону, — одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Оно является составной частью рондата — элемента, с которого начинаются многие акробатические прыжки.**

Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойке ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки. Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

### Обучение

Перед обучением колесу занимающемуся следует освоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой). После этого необходимо сделать колесо в целом, с места. Затем этот элемент осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока.

### Ошибки:

- Руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги;
- левая рука ставится слишком близко к левой ноге;
  - слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними;
  - прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

### Практические рекомендации:

- выполнять колесо по ориентирам (линия, отметки для постановки рук и ног);
- руки стремиться ставить дальше друг от друга;

## КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС

(для детей 6-7 лет)

Правильная постановка ног и рук, красивая осанка, изящество и выразительность исполнения упражнений достигаются с помощью классического экзерсиса.

Классический экзерсис возможно включать в занятия уже на спортивно - оздоровительных этапах обучения. В него входят комплекс общеразвивающих упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений, чтобы избежать неблагоприятных воздействий на костно-связочный аппарат детей.

### **Позиции ног.**

**I п о з и ц и я :** пятки вместе, носки в стороны (ступни развернуты под углом 180°), тяжесть тела равномерно распределена на всей стопе, живот и таз подтянуты, плечи слегка опущены.

**П о з и ц и я :** то же, что I позиция, но между пятками расстояние, равное одной ступне.

**III позиция:** пятка передней ноги плотно прижата к середине ступни задней ноги, носки развернуты.

**IУпозиция:** ступни развернуты горизонтально, пятка передней ноги точно на уровне носка задней ноги, расстояние между ступнями равно одной ступне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

**У п о з и ц и я :** то же, что IУпозиция, но пальцы передней ноги плотно прилегают к пятке задней ноги, и наоборот.

**Методические указания:** в начальный период обучения разворот ног в тазобедренных суставах должен определяться индивидуальными возможностями. Движения перехода от одной позиции к другой должны выполняться точно, с необходимым мышечным напряжением. Давать упражнения в основном из I, II и IIIпозиций.

### **Позиции рук**

**П о д г о т о в и т е л ь н а я :** руки внизу, слегка скруглены (венцом), ладони развернуты к телу и вверх, концы пальцев смотрят друг на друга на расстоянии 10—15 см, плечи слегка развернуты.



**I п о з и ц и я :** руки вперед (на уровне диафрагмы), локти скруглены, ладони обращены к туловищу.

**II. позиция:** руки в стороны, несколько ниже линии плеч, округлены, ладони вперед-внутри.

**Шп о з и ц и я :** руки вперед-вверх так, чтобы видеть кисти рук, не поднимая головы, ладони обращены вниз, концы пальцев сближены.

**Методические указания:** добиваться мягкой округлой линии рук и минимального мышечного напряжения (движения рук осваиваются

труднее, так как требуют тонкой координации); необходим постоянный самоконтроль за плавностью и выразительностью движений рук при смене позиций, следить за осанкой, движениями головы, направлением взгляда.

**Примерный комплекс.**(6—7 лет).

**И. п.** — стать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1—2 — деми плие (полуприсед), 3—4 — и. п.

**И. п.** — сед в упоре. 1—2 — оттянуть ступни, 3—4 — держать, 5—6 — подтянуть ступни к себе, 7—8 — держать.

**И. п.** — стоя у опоры, I позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же правой

**И. п.** — упор сидя.

1—2 — согнуть ноги и развернуть их кнаружи в тазобедренных суставах до касания пола внешней стороной ступни, 3—4 — держать, 5—6 — вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней, 7 — держать, 8 — и. п.

**И. п.** — стоя у опоры, IV позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же правой ногой.

**И. п.** — стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1—2 — поднять руки в I позицию, 3—4 — перевести руки во II позицию, 5—6 — держать, 7—8 — вернуться в и. п.

**И. п.** — стоя у опоры, I позиция. 1—2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги — II позиция, 3—4 — держать, 5—6 — вернуться в I позицию, 7—8 — подняться на полупальцы.

**И. п.** — стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, I позиция. 1—2 — подняться на носки, 3—4 — вернуться в исходное положение

**Прыжковая и батутная подготовка**

**Прыжки на акробатической дорожке**

**Группировка:** сидя, лежа на спине, стоя.

**Перекаты:** вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

**Кувырки:** вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, лётом, летом с поворотами, твист-кувырок.

**Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.**

**Полуперевороты:** из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, пол фляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

**Перевороты:** перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

**Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.**

**Рондат. Переворот с головы: разгибом.**

Перевороты вперед, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног. на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками: в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540° 720''; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе.

Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги.

Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь.

Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте:

Прямые прыжки.

Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей.

Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пол-пируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(базовый уровень обучения)**

**1 год обучения**

**прыжок со сменой ног впереди**

**«Козлик»**

**Кувырок вперёд**

**Кувырок назад**

**«Колесо»**

**Стойка на руках - опускание в мост**

**Стойка на лопатках**

**Высокое равновесие с поднятой ногой вперёд.**

**Выполнение 3 юн. разряда**

**2 год обучения**

**1. прыжок «Олень» толчком двух ног.**

**2. прыжок «Сэсон»**

**3. переворот вперёд с подскока или разбега**

4. сальто вперёд (батут)

5. Рондат

6. стойка на голове

Стойка на руках (обозначить) медленный переворот вперёд,

медленный переворот назад - девочки мост из положения

стоя - встать с моста - мальчики

Выполнение элементов 2 юн. разряда

### 3 год обучения

Перекидной прыжок.

Поворот на одной ноге на 360 - девочки

Прыжок с поворотом на 360 - мальчики

Переворот на две ноги или одну ногу Сальто

вперёд в группировке (батут)

Фронтальное равновесие

Стойка махом на руках

(2с.)

Стойка силой на голове.

Выполнение парно-групповых элементов 1 юношеского разряда (2

### 4 год обучения

Прыжок в кольцо - девочки

Прыжок ноги врозь с наклоном вперёд - мальчики

2. Сальто вперед с разбега

3. Рондат - фляк

4. Связка из двух разных элементов

5. Перекидка вперёд на одну ногу или 2 ноги

6. Перекидка назад на колено - девочки

Подъём разгибом - мальчики

7. Фронтальное равновесие

8. Выполнение элементов 3 спортивного разряда

(2 балансовых элемента и 1 темповый элемент, соответствующих требованиям 3 спортивного разряда)

### 5 год обучения

1. Связка из двух хореографических элементов.

2. Сальтовый элемент вперёд 1 категории

Рондат - фляк

Рондат - сальто

Перекидка назад из «седа» или перекидка назад в шпагат - д. Перекидка назад - м.

Стойка на руках с поворотом на 180

Выполнение элементов 2 спортивного разряда

(2 балансовых элемента и 2 темповых элемента, соответствующих требованиям 2 спортивного разряда)



## **6 год обучения**

**Прыжок «Разножка в шпагат» - девочки**

**Прыжок в складку - прыжок с поворотом в темпе - мальчики**

**Рондат - фляк Рондат - сальто Сальто вперёд**

**«Диамидовский» переворот или стойка с поворотом на 360**

**Стойка на руках с поворотом на 180 - перекидка вперёд - д.**

**Стойка на руках с поворотом на 180 - кувырок вперёд - м.**

***Выполнение элементов 1 спортивного разряда***

**(2 балансовых элемента и 2 темповых элемента, соответствующих требованиям 1 спортивного разряда)**

## **Углублённый уровень обучения**

### **1 год обучения**

**Прыжок «Разножка в шпагат» в соединении с другим хореографическим прыжком - девочки**

**Прыжок в складку в соединении с другим хореографическим прыжком - мальчики**

**Сальто - 1 кат.**

**Сальто - 2 кат.**

**Связка из двух элементов, один из которых сальто Стойка верхних на своих кистях;**

**Движение верхнего;**

**удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров;**

**Элемент в ловлю**

**Сальто не менее 4/4**

**Элемент с поворотом не менее 360**

**Выполнение норматива КМС**

### **2 год обучения**

**Выступление по программе МС Совершенствование техники элементов**

## **3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей**

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания - система нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения.

Выполнение контрольных испытаний является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке представлены в Приложении 4.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **Общие требования.**

К учебно-тренировочным занятиям по спортивной акробатике допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности.

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

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

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

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

Страховочные столы с двух сторон батута должны быть обложены матами.

Пол за страховочными платформами должен быть покрыт гимнастическими матами для приземления.

Потолочная подвеска для страховки должна иметь шнур или резину, карабины для крепления страховочного пояса (лонжи).

При выполнении парно-группового музыкально-акробатического упражнения не допускается присутствие на акробатическом ковре других спортсменов.

При проведении тренировочных занятий по спортивной акробатике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при занятиях сложно-координационным видом спорта (спортивная акробатика);

- травмы при нарушении правил проведения при прыжках на батуте.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (концертмейстеру) и администрации Учреждения.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**Занятия по спортивной акробатике должны проводиться в удобной, облегающей, по возможности закрытой спортивной одежде, на ногах обязательно должны быть гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.**

**Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.**

**Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.**

**Требования безопасности перед началом тренировочных занятий.**

**Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.**

**Надеть спортивную форму и гимнастические тапочки (носки) с нескользкой подошвой.**

**Проверить надежность покрытия акробатического ковра, целостность его состояния.**

**Проверить надежность крепления хореографического станка.**

**Проверить надежность состояния пружин и покрытия страховочных матов, креплений секций батута, а также целостность батутной сетки, страховочной лонжи.**

**Подготовить гимнастические маты для страховки**

**Проверить надежность покрытия акробатической дорожки, целостность состояния акробатических матов в «зоне приземления».**

**После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов, а также положить гимнастические маты для страховки на сетки батута.**

**Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатическом ковре.**

**Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на акробатической дорожке.**

**Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время учебно-тренировочных занятий, убрать в места для хранения.**

**Действия обучающихся по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя (концертмейстера).**

**Провести разминку.**

**Тщательно проветрить спортзал.**

**Требования безопасности во время тренировочного занятия.**

**Не проводить самовольные занятия без контроля педагогических работников.**

**Начинать и заканчивать акробатические упражнения на спортивных снарядах только по команде тренера-преподавателя.**

**Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя**

**Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале.**

**Не выполнять упражнения на батуте нескольким обучающимся одновременно.**

**Страховочный пояс (лонжа) должен соответствовать росто-весовым характеристики спортсменов.**

**По окончании учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения и т.д.) необходимо убрать в отведенное для хранения место.**

**Закрывать сетку батута.**

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

**При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.**

**При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю (концертмейстеру) или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.**

**Группу обучающихся необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников - обучающиеся должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).**

**При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия спортивной акробатикой и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.**

**При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя (концертмейстера), исключив панику.**

**Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.**

**Снять спортивную форму и гимнастические тапочки (носки).**

**Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.**

**По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь (стоялки, мостики, гимнастические маты, штанги, отягощения) необходимо убрать в отведенное для хранения место.**

**Закрывать сетку батута.**

**Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.**

**Разновидности физической помощи:**

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

**Помощь** - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

**Проводка** - способ, при котором акробата поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

**Толчок** - применяют, чтобы увеличить фазу полета, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полета.

**Поддержка** - наиболее часто применяется на приземлениях, при ловле в вольтижных упражнениях, для удержания пирамид или верхнего в заданной позе.

**Самостраховка** - умение акробата своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму. Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений с перекатами и кувырками.

*Основные правила падений:*

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

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

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания: - гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов; -

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение).
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

<b>План воспитательной работы</b>		
<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Разработка и утверждение плана воспитательной и профориентационной работы	Сентябрь	Зам.директора поУВР
<b>I. Трудовое воспитание</b>		
- Подготовка мест занятий. - Ремонт спортивного инвентаря и оборудования. - Участие в субботниках на спортивных базах Учреждения	В течение года	Тренеры-преподаватели
<b>II. Нравственное и эстетическое воспитание</b>		
Проведение бесед: - на правовую тематику; - о жизни выдающихся спортсменов Краснодарского края, России и Мира. Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России. Посещение музеев, выставок, соревнований, просмотры фильмов на патриотическую тематику.	В течение года	Зам.директора поУВР Тренеры-преподаватели, методисты,
<b>III. Работа с родителями</b>		
Индивидуальные беседы с родителями Проведение	По необходимости Не реже 2 раз в год.	Тренеры-преподаватели

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Профориентационная работа в Учреждении ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

<b>План профориентационной работы</b>		
<b>Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных</b>	<b>Октябрь; май</b>	<b>Тренеры-преподаватели. Методисты</b>
<b>Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физической культуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи.</b>	<b>Согласно календарному плану учебной группы</b>	<b>Тренеры-преподаватели</b>
<b>Вовлечение обуча-ся в тренерскую деятельность через реализацию раздела программы «Инструкторская и судейская</b>	<b>Согласно календарному плану учебной группы</b>	<b>Тренеры-преподаватели</b>
<b>Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений.</b>	<b>В течении учебного года</b>	<b>Тренеры-преподаватели</b>
<b>Организация встреч с обучающимися с выпускниками ДЮСШ и представителями профильных учебных заведений.</b>	<b>В течении учебного года по договорённости</b>	<b>Тренеры-преподаватели,</b>
<b>Привлечение учащихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощников тренеров и судей.</b>	<b>Согласно Плана физкультурно-массовых и спортивных мероприятий</b>	<b>Тренеры-преподаватели. Методисты</b>

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала.

В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации и зачётные требования**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает анализ основных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех дополнительных параметров, которые отражают специфику подготовки в виде спорта спортивная акробатика.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности обучающихся определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма.

3. Этапные нормативы подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для его перевода на следующий уровень многолетней подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

5. Все виды контроля подготовленности акробатов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где обучающиеся проходят подготовку.

**5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы**

Комплексы контрольных упражнений по общей и специальной подготовке для оценки результатов освоения учебной программы составлены из упражнений общей и специальной физической подготовки, а также из специальных требований по виду спорта спортивная акробатика соответственно уровню обучения и возрасту обучающихся.

Комплексы контрольных упражнений представлены в Приложении 5



## 5.2. Перечень тестов или вопросов по текущему контролю освоения теоретической части учебной программы:

Для базового уровня.

### Знать:

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Современное состояние, история и тенденции развития спортивной акробатики в Тимашевском районе, Краснодарском крае, России, мире,
3. Методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды.
4. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
5. Средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки.
6. Система и технологии спортивной подготовки, занимающихся спортивной акробатикой.
7. Основы техники и тактики спортивной акробатики.
8. Правила судейства в спортивной акробатике.

### Уметь:

1. Составлять комплексы упражнений по развитию физических качеств, общей и специальной разминки занимающегося спортивной акробатикой.

Для углублённого уровня.

### Знать:

1. Историю и развитие спортивной акробатики..
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
4. Основы спортивной подготовки.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
7. Основы спортивного питания.
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
9. Основы техники и тактики спортивной акробатики.
10. Правила судейства в спортивной акробатике.
11. Планирование и контроль спортивной подготовки
12. Правила ведения документации при проведении соревнований.

### Уметь:

1. Составить план учебного занятия.
2. Оформить заявку на соревнования.
3. Вести протокол соревнований по спортивной акробатике.
4. Составить Положение соревнований по спортивной акробатике

Билет	Содержание
1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.</p> <p>Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p> <p>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных</p>
8	<p>Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе</p>
9	<p>Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
10	<p>Вопрос 1. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки</p>
11	<p>Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном</p>
12	<p>Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития спортивной</p>
13	<p>Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
14	<p>Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях спортивной акробатикой.</p> <p>Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые</p>

Билет	Содержание
1	<p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p>
2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия</p>

При проведении промежуточной и итоговой аттестации, учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Успешная сдача контрольных нормативов дает право перейти на следующий уровень подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий уровень подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного уровня).

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и состав аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи, обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий уровень подготовки не переводится. Для этих учащихся, возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном уровне).

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером - преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний балл.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

*Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях.*

*По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.*

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Акробатика. В помощь начинающим. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1967
2. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт», 1974

3. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС. Москва. «Физкультура и спорт». 1984
4. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по физической культуре и спорту. Москва. «Физкультура и спорт», 1974
5. Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007
6. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е. А. и Филимова Г. С.
7. Федеральные государственные требования по виду спорта спортивная акробатика. 2013 г.
8. Акробатика. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при Совете Министров СССР.
9. Акробатика. В помощь начинающим. Под редакцией Н. В. Аверкова и М. И. Цейтина.
10. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951.- 159 с.
11. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994. - 205 с.
12. Коркин В.П. Акробатика. - М.: ФиС, 1983. - 127 с.
13. Кожевников С.В. Акробатика - 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — М.: Искусство, 1984.— 222с.
14. [fizkult-ura.ru](http://fizkult-ura.ru)> Спортивная акробатика теория и методика обучения
15. [akrobatika.narod.ru/Upr.htm](http://akrobatika.narod.ru/Upr.htm)Упражнения - Narod.ru
16. [krassputnik.m/uploads/docs/программа-по-sportivnoj-akrobatike](http://krassputnik.m/uploads/docs/программа-по-sportivnoj-akrobatike)Спортивная акробатика - СДЮСШОР «Спутник
17. [bmsi.ru/doc](http://bmsi.ru/doc)Возможности развития координационных способностей
18. [www.eduklgd.ru/org](http://www.eduklgd.ru/org)Хореография в спортивной акробатике<https://www.kakprosto.ru/kak-902927-sportivnaya-akrobatika-kak-vid-sporta#ixzz69IO1fobp>