

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Отделение физкультурно-спортивного образования



Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 03.06.2021 г.

Утверждаю  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н.Слизько  
Приказ № 464-д от 04.06.2021г.



Дополнительная предпрофессиональная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивная акробатика»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет  
Срок реализации – 10 лет

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ОФСО  
  
Ж.Е. Мартынова  
« 19 »  2021 год

**Авторы – составители**  
предпрофессиональной программы:  
Шалагинова Е.М., тренер–преподаватель;  
Шарапова А.М., тренер – преподаватель;

Екатеринбург, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Базовый уровень сложности обучения .....	10
2.1. Учебный план по образовательной программе базового уровня обучения .....	12
2.2. Календарный учебный график базового уровня обучения.....	13
2.3 Методическая часть .....	14
3. Углубленный уровень обучения.....	19
3.1. Учебный план по образовательной программе углубленного уровня обучения.....	20
3.2 Календарный учебный график.....	22
3.3 Методическая часть .....	23
4. Психологическая подготовка .....	31
6. Воспитательная и профориентационная работа .....	33
7. Результаты освоения образовательной программы.....	35
8. Система контроля и зачетные требования.....	39
9. Требования техники безопасности.....	40
10. Участие в соревнованиях.....	42
11. Перечень информационного обеспечения.....	43
Приложение 1 .....	45
Приложение 2 .....	46
Приложение 3 .....	56
Приложение 4 .....	58

## 1. Пояснительная записка

**Спортивная акробатика** – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. 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. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

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

Специфика вида спорта состоит в том, что спортсмен осваивает не только индивидуальную подготовку, но и парно-групповую. Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. В составе пары, группы занимаются разные по возрасту и полу спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивной акробатике физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», 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 Приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольно-переводных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

**Цель программы:** гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся в процессе их предпрофессиональной подготовки средствами спортивной акробатики.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации, реализующие основные 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.

**Сроки и условия реализации программы.**

Настоящая программа предназначена для отделения физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», предусматривает работу с детьми школьного возраста от 7 до 18 лет. Период освоения программы - 10 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Освоение обучающимися образовательной программы предусматривает два уровня сложности:

– этап начальной подготовки (3 года); базовый период подготовки тренировочного этапа обучения (3 года) - **базовый уровень сложности;**

- тренировочный этап обучения период спортивной специализации (2 года); этап совершенствования спортивного мастерства (2 года) - **углубленный уровень сложности.**

Прием на обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодежи» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и определяется ежегодно приказом по Учреждению.

На базовый уровень сложности зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортивной акробатикой, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины, прошедшие первичное тестирование по общей и специальной физической подготовке, стройного телосложения, соответствующего антропометрическим показателям (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

На последующие года обучения на базовом уровне переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях: минимум 1 раз для базового уровня обучения и минимум 2 раза для углубленного уровня обучения (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) в течение учебного года.

Обучающиеся базового уровня сложности, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных нормативов в сентябре. В случае, если обучающийся повторно не сдал контрольно-переводные испытания, данный обучающийся отчисляется.

Обучающиеся углубленного уровня сложности не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, имеют возможность 1 раз за весь период обучения на углубленном уровне повторно пройти процедуру сдачи контрольно-переводных испытаний. В случае, если обучающийся не

сдал повторно контрольно-переводные нормативы, данный обучающийся отчисляется.

В течение учебного года возможен дополнительный прием обучающихся на базовый уровень сложности обучения при наличии свободных мест и успешных результатах тестирования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной акробатике.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки по видам спорта ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте и акробатической дорожке.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера - преподавателя.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (соревнования за пределами области) может осуществляться дистанционное обучение. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, изучения теоретического материала, контрольных заданий.

В рамках дистанционного обучения обучающимся дается задания для самоподготовки в части теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки. При этом один учебный час дистанционного обучения равен 30 минутам. Форма контроля – фото, видео отчеты и письменные работы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9 -10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером

14x14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, «стоялками», хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батутом, акробатической дорожкой.

**Режим занятий** зависит от этапа обучения и варьируется от 6 часов в неделю на базовом уровне обучения до 14 часов в неделю на углубленном уровне обучения. Продолжительность одного часа занятий 45 минут.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки. Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения (из них 3 недели занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря).

Подготовка учащихся имеет форму групповых тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Комплектование групп занимающихся производится в соответствии с уровнем сложности освоения обучающимися образовательной программы согласно следующей таблицы:

<b>Уровень сложности</b>	<b>Прод-ть этапов (в годах)</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Миним-й возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Миним-я наполн-ть групп (человек)</b>	<b>Максим-й колич-ный состав группы (человек)</b>
Базовый	6	6-10	7	1	25
Углубленн ый	4	12-14	13	1	14

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся.

Например, в группах базовом уровне сложности у детей 7-8 лет необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности. В этом возрасте сердце, лёгкие и сосудистая система отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, вследствие чего наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

У детей с 9 до 12 лет сердечно сосудистая система обладает большей устойчивостью, ёмкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но мышцы ещё недостаточно подготовлены к длительным силовым

напряжениям. Совершенствуется нервная система. Надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций и координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе углубленного уровня сложности планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости ног и рук, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличиваются объём и сила мышц. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период нарушаются координационные способности.

Внимание тренера-преподавателя должно быть обращено на то, в каком возрастном периоде появляются благоприятные условия преимущественного развития отдельных физических качеств. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

### **Сенситивные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов**

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*	*	*		
Вес						*	*	*	*		
Сила							*	*		*	*
Быстрота		*	*	*					*	*	*
Скоростно-силовые качества			*	*	*	*	*	*	*		
Выносливость (аэробные возможности)		*	*						*	*	*



Скоростная выносливость									*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*		*	*				
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие,	*	*		*	*	*	*	*	*		
Балансирование	*	*		*	*	*	*	*	*		

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

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

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

#### **Формы и методы контроля.**

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной образовательной программы в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях, начиная с этапов начальной подготовки, и показательных выступлениях.

## **2. Базовый уровень сложности обучения**

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на реализацию следующих задач:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

✓ укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения и сохранять равновесие;

✓ овладение основами техники спортивной акробатики, хореографии, подготовки и выполнения нормативных требований по ОФП И СФП, приобретение соревновательного опыта;

✓ развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;

✓ формирование мотивации к занятиям спортивной акробатикой, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная акробатика.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

**2.1. Учебный план**  
**по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта**  
**по виду спорта "спортивная акробатика"**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2 208	42	13	275	42	66	276	276	368	368	460	460
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>996</b>											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта;	222	4	7	-	4	6,6	28	28	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	442	9	-	44	9	13,2	55	55	74	74	92	92
1.3	Вид спорта- спортивная акробатика	332	6	-	33	6	10	41	41	56	56	69	69
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>442</b>											

	Теоретическая подготовка «Модуль психофизиология и ЗОЖ»	74	1	1	-	-	-	10	10	12	12	15	15
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры;	110	2	-	11	2	3,3	14	14	18	18	23	23
2.2	Хореография	222	3	-	22	4	6,7	28	28	37	37	46	46
2.3	Специальные навыки	110	2	-	11	2	3,3	14	14	18	18	23	23
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>66</b>	1,3	2	-	1,3	2	8	8	11	11	14	14
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>554</b>											
4.1.	Тренировочные мероприятия	332	7	-	83	7	9,96	42	42	55	55	69	69
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	222	4	-	56	4	6,66	28	28	37	37	46	46
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>42</b>	1	1,3	4	1	1,3	5	5	7	7	9	9
6	<b>Аттестация</b>	<b>108</b>											
6.1.	Промежуточная аттестация	42	1	1,3	4	1	1,3	5	5	7	7	9	9

6.2.	Итоговая аттестация	66	1,3	2	7	1,3	2	8	8	11	11	14	14
------	------------------------	----	-----	---	---	-----	---	---	---	----	----	----	----

## 2.2. Календарный учебный график базового уровня обучения

Календарный учебный график																											Сводные данные														
Год обучения	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
1														с	в								с														70		1		1
2														с	в								с														70		1		1
3														с	в								с														92		1		1
4														с	в								с														92	1	1		1
5														с	в								с														115	1	1		1
6														с	в								с														115	1		1	1
ИТОГО																											554	3	6	1	6										

Условные обозначения:

С-соревнования; СР-самостоятельная работа; В-выходной; Э-промежуточная аттестация; П-итоговая аттестация; = каникулы

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи» в начале учебного года (согласно форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

### **2.3. Методическая часть**

#### **Обязательные предметные области.**

##### **Теория физической культуры и спорта.**

Теоретические основы преподаются согласно учебного графика в начале или в конце тренировочного занятия в течении 5-10 минут в виде лекции или беседы с учащимися. Теория по технике безопасного поведения в спортивном зале, спортивной площадке, общественном транспорте проводится в начале учебного года и перед каждым участием в спортивных или общественных мероприятиях. Основные разделы теоретической подготовки:

- общие сведения о виде спорта (история возникновения и развития спортивной акробатики в мире, области, городе);
- здоровье и гигиена спортсмена (здоровье и его составляющие, режим дня, закаливание, основные гигиенические требования спортсмена);
- здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- соревнования, техника безопасности.

Подробные темы теоретической подготовки и контрольный опросник представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2

##### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: общие понятия о шеренге, колонне, фронте, флангах, дистанции и интервале. Основная стойка, смирно, вольно. Построение по росту, расчёт, повороты.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, их разновидности, прыжки в длину с места и разбега.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической

стенке.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперёд, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – махи вперёд, в сторону и назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног, приседания с наклонами вперёд и отведением рук назад; для туловища – наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо; в упоре лёжа сгибание и прогибание тела (научить различать положения тела – прямое, прогнутое, согнутое, в группировке); из седа ноги врозь наклоны вперёд, влево, вправо; из упора присев прыжком принять положение упора лёжа; из положения упора согнувшись переход в упор лёжа и обратно.
- упражнения со скакалкой: прыжки с продвижением вперёд, назад, в сторону, в полуприсиде, с двойным вращением скакалки вперёд и назад;
- упражнения с набивными мячами: поднятие и вращение мячей во всех плоскостях; наклоны вперёд, назад, в стороны, приседания с мячом на одной или двух ногах, с продвижением вперёд, назад, в стороны; броски и ловли мяча (по заданию);
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперёд, в стороны, назад, повороты влево и вправо;
- прыжки: ноги вместе, врозь, на одной, скрестно и с поворотами;
- прыжки со скакалкой: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно и др.;
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощённым правилам;
- прыжок с гимнастического коня на точность приземления;
- прыжки через «козла» ноги врозь, соскоки с «козла» с поворотами на 90 градусов, согнув ноги, прогнувшись на точность приземления.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперёд, ладонями коснуться пола, то же, но, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа наклоны, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – «выкруты» в плечевых суставах;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперёд (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лёжа на спине, наклоном назад из стойки ноги врозь;
- шпагат на левую, правую и шпагат;
- из седа на полу ноги врозь – наклон вперёд до касания грудью пола.
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперёд, в стороны, назад.

Упражнения для развития силы и быстроты:



- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперёд, в стороны, то же, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лёжа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату;
- упражнения на перекладине: висы на время, вис углом, подтягивание на количество раз;
- упражнения на тренажёрах (стоялки и т.д.);
- из седа на скамейке, руки на поясе, опускание и поднимание туловища.
- из положения лёжа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклоны вперёд и разгибание туловища (выполнять быстро и медленно);
- лёжа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- челночный бег 3 раза по 10м, прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, бег 30м с высокого старта на скорость.

### **Спортивная акробатика**

Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Индивидуальные акробатические упражнения.

- группировка стоя, сидя, лёжа;
- перекаты вперёд, назад, в стороны;
- кувырок вперёд и назад;
- прыжок-кувырок,
- кувырок вперёд с поворотом;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- стойка на голове и руках;
- стойка на груди;
- равновесие на одной ноге («ласточка»)
- переворот боком (колесо);
- перекидка вперед и назад.

Примерные соединения:

- из основной стойки – группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лёжа на животе перекат в положение лёжа на спине, сгибания руки и ноги - «мост»; «полушпагат», из положения сед, наклоны вперёд,

грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

- из стойки ноги врозь, руки вверх опуститься в мост, сделать 5-6 покачиваний вперёд-назад, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, упор лёжа, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 90и 180 градусов;

- из упора присев кувырок с поворотом, встать и наклоном назад опуститься в мост, лечь на спину, выпрямиться, перекаат в сторону, прогнуться, руки вверх- в стороны, упор лёжа, упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

Парные упражнения:

- стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом, присесть и встать;

- нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, бёдрами на руки нижнего - упор лёжа;

- то же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы;

- нижний сидит на скамейке, верхний – встать на колени нижнего, взяться глубоким или лицевым хватом, нижний – встать, удерживая верхнего на коленях; то же, но без скамейки;

- нижний – полуприсед, верхний – встать ногами на колени нижнего спиной к нему с поддержкой нижним за бёдра.

Групповые упражнения:

- нижний и средний – выпады, верхний – стойка ногами на коленях партнёров с поддержкой;

- нижний держит верхнего и среднего за руки глубоким хватом, верхний и средний опираются свободными руками о пол, а ногами о ноги нижнего, верхний и средний – руки от пола поднять вверх – в сторону (растяжка);

- нижний стоит руки в стороны, верхний – упор лёжа на нижнего и руках среднего;

- то же, но средний держит верхнего за одну ногу двумя руками (другая нога поднята вверх – назад).

- верхний стоит спиной к нижнему, нижний берёт верхнего за пояс, верхний, опираясь на руки среднего, становится на бёдра нижнего;

- нижний и средний – выпады друг к другу, верхний – стойка на руках (на полу между партнёрами, с их поддержкой);

- верхний поддержка под живот на ступнях лежащего нижнего, средний стоит в выпаде за головой нижнего и поддерживает верхнего за руки лицевым хватом;

- нижний – полуприсед, средний на коленях нижнего, верхний – стойка на

руках с поддержкой среднего;

- нижний лежит на спине, подняв ноги, средний, прогибаясь, опирается лопатками о ступни нижнего, верхний делает стойку на руках у головы нижнего с поддержкой средним за ноги.

### **Вариативные предметные области.**

Для повышения уровня общего развития занимающихся используются самые разнообразные физические упражнения, занятия и занятия другими видами спорта: прыжки на батуте и акробатической дорожке, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, метания), хореография.

### **Теоретическая подготовка. «Модуль психофизиология и ЗОЖ».**

Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке.

Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;

2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);
3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);
4. Плакаты информационного уголка и стендов;
5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;
6. Работа с партнерами.

### **Различные виды спорта:**

Прыжки на батуте: качи руки на пояс, качи с движением рук, прыжки, седы после 3-4 качей, то же на колени, прыжки с поворотом на 180 градусов, соединения различных прыжков, фляк, сальто группированное вперед и назад.

Прыжки на акробатической дорожке - темповой переворот, рондат, рондат-фляк.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Мяч капитану», «Удочка», «Охотники и утки», «Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь», «Заяц без логова», «Кто подходил?», «К своим флагам», «Гуси-лебеди», «Пустое место», эстафеты.

### **Хореография**

- упражнения у опоры: позиции ног – 1,2,3,5-я;
- приседания и полуприседания (плие) по 1, 2, 5-й позициям.
- отведение ноги на носок (батман тандю) вперед, в стороны, назад по 1-й и 5-й позициям.
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- простые танцевальные связки.

### **Специальные навыки**

- совершенствование техники упражнений с подсобными снарядами и тренажерами («стоялки», «чучела», гантели, автокамера, батут и др.) для развития чувства баланса, силы, ориентировки в пространстве и пр.
- прыжки с «козла» высотой 130 см на точность приземления.
- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

### **3. Углубленный уровень обучения**

Углубленный уровень сложности обучения направлен на реализацию следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов, повышение уровня функциональной подготовленности учащихся, закрепление установки на здоровый образ жизни;
- развитие лидерских качеств в сочетании с готовностью подчинить свои интересы интересам команды,
- создание условий для закрепления социальных норм поведения и общепринятых морально-нравственных принципов,
- создание условий для профессионального самоопределения учащихся, создание условий для интеллектуального развития и творческих способностей учащихся, расширения кругозора и общей эрудиции, создание условий для полноценного общения учащихся.

Основной целью углубленного уровня обучения является углубленное изучение полученных начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта.

**3.1 Учебный план**  
**по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта**  
**по виду спорта "спортивная акробатика"**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>2392</b>	48	16,5	462	48	72	552	552	644	644
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1196</b>									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	5	5	-	5	7	55	55	64	64
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64
1.3	Вид спорта- спортивная акробатика	360	7	-	79	7	11	83	83	97	97
1.4	Основы профессионального самоопределения	360	7	7	79	7	11	83	83	97	97

2.	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>478</b>										
	Модуль психофизиология и ЗОЖ	76	2	1	-	-	-	14	14	24	24	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	120	2,4	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32	
2.2	Хореография	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64	
2.3	Судейская подготовка	120	2,4	-	26	2,4	3,6	28	28	32	32	
3.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>48</b>	1	1	-	1	1,5	11	11	13	13	
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>502</b>										
4.1.	Тренировочные мероприятия	264	5	-	58	5	8	61	61	71	71	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	238	5	-	52	5	7	55	55	64	64	
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13	
6	<b>Аттестация</b>	<b>120</b>										
6.1.	Промежуточная аттестация	48	1	1	11	1	1,5	11	11	13	13	

6.2.	Итоговая аттестация	72	1,5	1,5	16	1,5	2	17	17	19	19
------	---------------------	----	-----	-----	----	-----	---	----	----	----	----



### 3.2 Календарный учебный график углубленного уровня обучения

Год обучения	Календарный учебный график																															Сводные данные								
	Сентябрь	30	Октябрь	28	Ноябрь	Декабрь	30	Январь	27	Февраль	24	Март	30	Апрель	27	Май	Июнь	29	Июль	27	Август	31	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы													
	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
1										ср									с																	116	1	1		1
2										св									с																	116		1		1
3										св									с																	135		1		1
4										ср									с																	135	1		1	1
																						ИТОГО					502	2	6	1	6									

с - соревнования

ср – самостоятельная работа

в- выходной

э- промежуточная аттестация

ш – итоговая аттестация

= - каникулы

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся, не принимающих участия в соревнованиях, самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Расписание занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором ГАНОУ СО «Дворец молодежи» в начале учебного года (согласно, форме Приложения №2 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939).

### **3.2 Методическая часть**

#### **Обязательные предметные области.**

##### **Теория физической культуры и спорта.**

Теоретические основы преподаются согласно учебного графика в начале или в конце тренировочного занятия в течении 5-10 минут в виде лекции или беседы с учащимися. Теория по технике безопасного поведения в спортивном зале, спортивной площадке, общественном транспорте проводится в начале учебного года и перед каждым участием в спортивных или общественных мероприятиях. Основные разделы теоретической подготовки:

- общие сведения о виде спорта (история возникновения и развития спортивной акробатики в мире в городе);
- здоровье и гигиена спортсмена (здоровье и его составляющие, режим дня, закаливание, основные гигиенические требования спортсмена);
- здоровый образ жизни;
- психофизиология;
- соревнования, техника безопасности.

Подробные темы теоретической подготовки и контрольный опросник представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2

##### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения, действия в строю, на месте и в движении; размыкание и смыкание, перемена направления; строевой и походный шаг, остановка при движении шагом и бегом, изменение скорости движения; движение в обход, по диагонали и по кругу; противоходы направо и налево, дробление и сведение, разведение и слияние; перестроение из шеренги в колонну по 3-4 и более, перестроение из колонны в колонну по 3-4 и более выстраиванием; размыкание влево и вправо, от середины приставными шагами строевым способом; передвижение шагом и бегом в различных

направлениях с выполнением различных заданий (реакция на подаваемый сигнал); ходьба и бег, их разновидности и варианты;

Бег: бег с отведением прямых ног назад, вперёд, скрестным шагом в сторону, спиной, скрещивания по разным направлениям, «змейка», «спираль», проходы справа и слева; бег и ходьба в чередовании с прыжками и поворотами, с различными положениями и движениями рук.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100м на время; бег на 800, 1000и 2000 м (на расстояние); прыжки в длину и высоту с места и разбега; толкание ядра, метание теннисного мяча и гранаты.

Прыжки со скакалкой – 30-40 прыжков с чередованием на одной и двух ногах;

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, скамейки, стенки, набивные мячи, скакалки и т. д.) на силу, гибкость и растягивание; упражнения на координацию движений и ориентировку в пространстве.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: поднимание и опускание рук в различных направлениях с различной скоростью и степенью мышечных усилий; повороты и круговые движения руками; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание и опускание рук с гимнастической палкой, гантелями от 0,5 до 1,0 кг, то же с набивными мячами; наклоны вперёд, держась руками за гимнастическую стенку; сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнёра или амортизатора; сгибание и разгибание туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены; то же, но лёжа бёдрами на скамейке;

Упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений; сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на спине и животе; из положения лёжа бёдрами на гимнастической скамейке или коне (ноги закреплены) лицом вниз или вверх – сгибание и выпрямление тела; то же с отягощениями (набивными мячами, гантелями);

Упражнения для ног – из стойки ноги врозь – приседания, полуприседания, выпады вперёд, назад, в стороны в положении сидя и стоя; поднимание ноги вперёд, назад, в стороны с удержанием на максимальной высоте; полуприседания и приседания на носках на двух и одной ноге и на всей ступне с опорой одной или двумя руками; махи и круговые движения ногой в положении стоя, сидя и лёжа; махи ногами с доставанием носком подвешенного мяча, постепенно поднимая его до уровня головы; приседания с грузом (партнёром, набивными мячами, грифом от штанги и т. д.) продольный и поперечный шпагаты;

Упражнения на гибкость и растягивание: сидя ноги врозь, наклоны вперёд с касанием грудью пола с удержанием 2-3 сек;

- у гимнастической стенки: стоя к ней спиной, наклон вперёд, взявшись руками за вторую от пола рейку, наклоняться как можно ниже, не сгибая ног; стоя лицом к стенке, поставить на рейку на уровне груди ногу, выполнять наклоны к одной и другой ноге до касания грудью колена; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на уровне головы, ноги на ширине плеч, прогибаясь и перехватывая руками рейки – мост; стоя боком или лицом к стенке, нога на высоте пояса, присесть на опорной ноге и выпрямиться;
- шпагат скольжением на правую и левую ноги;
- из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками рейки за головой.
- с резиновым бинтом: поднимая руки вверх, выкручивая их в плечевых суставах, пронести вниз – назад и вернуть в исходное положение, руки не сгибать (то же можно выполнять с гимнастической палкой или скакалкой), постепенно уменьшать расстояние между руками.

Лазание: по гимнастической стенке одновременными прыжками вверх или в сторону на скорость; лазание по канату, лазание по канату в 3 приёма с помощью ног без учета времени и на скорость.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине – подтягивание и размахивание в вися; на брусках – размахивание в упоре, сгибание и разгибание рук на махах вперёд и назад; на кольцах – висы углом, согнувшись и прогнувшись; прыжок через «козла» боком и ноги врозь.

Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической рейке, гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну; то же с поворотами кругом.

Упражнения на гимнастических снарядах на силу, гибкость, ловкость.

### **Спортивная акробатика.**

Индивидуальные акробатические упражнения:

- «мост» из стойки ноги врозь – опуститься и встать;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и опускание в «мост»;
- стойка на руках и кувырок вперёд;
- кувырок назад согнувшись через стойку на руках;
- равновесие («ласточка») с высоко поднятой (до шпагата) ногой;
- фронтальное равновесие;
- затяжка «кольцом»
- прыжок шагом;
- из стойки на руках кувырок вперёд согнувшись;

- переворот боком с поворотом в шпагат;
- переворот вперед, со сменой ног, с опорой на руки и голову, то же в шпагат;
- из седа кувырок назад прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад на одну и две ноги, в шпагат;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках, на предплечьях у опоры толчком двумя;
- из стойки на руках опускание в равновесие на локтях (для юношей)
- стойка силой согнувшись;
- прыжок назад с воротом кругом и кувырок вперед;
- равновесие на локте с опорой свободной рукой;
- равновесие с захватом ноги за голень;
- курбет в шпагат, переход из шпагата в шпагат;
- из моста толчком двух ног перекаат прогнувшись через грудь и живот в упор лёжа;
- соединение 5-6 элементов в связке.

Прыжки на акробатической дорожке:

- с разбега переворот боком (колесо);
- переворот вперед с поворотом (рондат);
- переворот вперед и переворот вперед на одну;
- сальто вперед с мостика и трамплина, в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед; переворот на одну, рондат, переворот назад.
- рондат, фляк;
- рондат два фляка;
- рондат, сальто.

Во всех видах акробатики изучение и совершенствование упражнений юношеских и спортивных разрядов действующей классификационной программы.

### Общие требования

Спорт. разряд	Норматив трудности упражнений (ед.)			Требования к количеству элементов (минимум - максимум)			Разрядный норматив Сумма баллов (техника)	
	Баланс	Темпово е	Комб ин.	Баланс		Темпов / Комбин.		Индивидуальный элемент
				Пары	Группы			
<b>III юн.</b>	Комплекс элементов общей физической подготовки Комплекс элементов специальной физической подготовки							
<b>II юн.</b>	10	8					15.0	
<b>I юн.</b>	15	10					15.6	
<b>III</b>	20	15		2-4	6-10	3-6	16.0	

<b>спорт.</b>				5-10	пирамиды			
<b>II спорт.</b>	30	20			3-10			16.4
<b>I спорт.</b>	40	30	50		статической			25.2
<b>КМС</b>	70	50	80		упражнений			25.8
<b>МС</b>	90	80	110	Согласно утвержденным правилам				26.4

### Специальные требования

Спорт. разряд	Баланс		Темповое	Индивидуальные элементы	
	Пары	Группы	Пары/группы	Баланс	Динамика
<b>III юн.</b>	Нет требований				
<b>II юн.</b>	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах «Н»	- любая стойка «В» с поддержкой «Н» - удержание «В» на прямых руках/ногах двух партнеров	- элемент с пов. не менее 180* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость	- рондат - темповой переворот вперед***
<b>I юн.</b>					
<b>III спорт.</b>	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» без поддержки «Н*» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров	- любая ловля «В» - любое сальто не менее 3/4 - элемент с поворотом не менее 180*	- элемент на гибкость - элемент на баланс	- связка из двух и более элементов
<b>II спорт.</b>					
<b>I спорт.</b>	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - движение «Н» - вход (стр. 28-41 таблиц трудности)	- любая стойка «В» на своих кистях без поддержки «Н» - движение «В» - удержание «В» на прямых руках/ногах одного из партнеров - любая база на одной/ом «Н»	- любая ловля в вертикальное положение «В**» - любое сальто не менее 4/4 - элемент с поворотом не менее 360* - соскок, прыжок «В» на партнера или подкидной	- элемент на гибкость - элемент на баланс - элемент на ловкость (прыжки в позу)	- сальтовый элемент
<b>КМС</b>					
<b>МС</b>	Согласно правилам соревнований				

### Основы профессионального самоопределения

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о

требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

### **Вариативные предметные области.**

#### **Теоретическая подготовка. «Модуль психофизиология и ЗОЖ».**

Теоретическая подготовка спортсменов требует дополнительного внимания. Для усиления теоретической подготовки обучающихся, выработки важнейших стереотипов поведения здорового образа жизни и формирования углубленных знаний по физиологии и психологии человека, как основы сознания экологической безопасности человека, был разработан дополнительный модуль «Психофизиология человека и ЗОЖ» с материалами по теоретической подготовке.

Цель создания дополнительных материалов для теоретической подготовки – это увеличение эффективности освоения программы и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта.

Темы для углубленного изучения:

- место и роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- понятие здоровья;
- сохранение здоровья спортсмена;
- основы спортивного питания;
- режим, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- психофизиология, работа с эмоциями;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

Модуль состоит из пяти самостоятельных блоков по психофизиологии и ЗОЖ, которые могут быть использованы как самостоятельно, так и все вместе, в различных сочетаниях. Это позволяет увеличить эффективность их использования.

1. Теоретические материалы для тренеров и тестовые опросники;

2. Методическая брошюра в картинках для самостоятельной работы детей (в помощь тренерам, родителям, детям);
3. Раскраска ЗОЖ (здоровый образ жизни);
4. Плакаты информационного уголка и стендов;
5. Интернет блок для дистанционной самостоятельной работы детей и родителей;
6. Работа с партнерами.

### **Различные виды спорта:**

Упражнения на подкидных снарядах – батуте, трамплине, рейтеровском мостике, автокамере и др.:

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180, 360 и 540 градусов в вертикальной и горизонтальной плоскостях градусов;
- прыжок на спину, поворот на 360 градусов и встать;
- комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке, согнувшись, с поворотом, в сед и пр.;
- прыжки с высоким взлётом вверх;
- сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд и назад в чередовании с прыжками; два сальто подряд в различных сочетаниях.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, «конь», «козёл», бревно) для развития силы, ловкости, ориентации в пространстве и точного приземления с учётом вида акробатики и пола занимающихся:

- прыжки с высоты на точность приземления.

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

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

Упражнения с вспомогательными снарядами и приспособлениями (стоялки, чучела, гантели, автокамера, батут и др.) для развития чувства баланса.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на дистанции 30 и 60 м; кросс с чередованием бега и быстрой ходьбой (мальчики – 2км, девочки 1 км), с преодолением различных естественных препятствий; прыжков в длину и высоту с места и разбега; метание теннисного и набивного мяча.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «Борьба за мяч», эстафеты с элементами акробатики, с передачами мяча, булавы, др. предметов, эстафеты с элементами акробатики и преодолением препятствий из гимнастических снарядов.



## **Хореография**

- стоя у опоры, приседания и полуприседания по 1,2 и 5 ой позициям;
- выставления ноги в сторону. Вперёд и назад на носок из 1-й и 5-й позиций, то же с полуприседаниям на опорной ноге;
- прыжки со сменой ног, с поворотом на 360 градусов, из 1,2,5-й позиций с остановками после каждого прыжка;
- изучение позиций рук;
- из 1,2,3 и 5-ой позиций отведение ноги на носок с полуприседанием (батман тандю с деми плие);
- из 1-й позиции круги ногой на полу вперёд и назад (деми ронд де жамб партер);
- отведение ноги с приподниманием до 45 градусов вперёд, в сторону, назад (батман тандю жете);
- упражнения без опоры – повороты головы, наклоны вперёд, назад, в стороны (простое пор бра); прыжки открытой, закрытой, перекидной, касаясь, подбивной, со сменой ног, шагом;
- прыжки – подскоки из 1-й и 2-й позиций (сотте0, подскоки из 1-й позиции во 2-ю и в 1-ю (эшапе), махом одной и толчком другой с приземлением на две ноги, то же с поворотом;
- у опоры из 1-й позиции приведение согнутой ноги под колено опорной ноги (пассе);
- касание подъёма опорной ноги носком свободной ноги (купе);
- подъём на полупальцы из 1-й и 2-й позиций (релеве);
- прыжком равновесие на одной;
- прыжки махом одной, толчком другой с приземлением на две ноги в полуприсед, то же с поворотом на 90 градусов, то же в присед;

### **Элементы танца и танцы:**

- отдельные движения вальса вперёд, назад, в стороны;
- галоп вперёд и в сторону, переменный шаг в сторону и вперёд с поворотом кругом;
- русский шаг;
- шаг польки.

## **Судейская практика**

В тренировочном процессе большое место занимает овладение обучающимся инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике; уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение гимнастических, акробатических и прыжковых упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на следующем

этапе самостоятельно организовать соревнования для начинающих. При овладении обучающимися судейскими навыками, тренер-преподаватель в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит с их классификацией. Предлагает обучающимся 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.

Судейство соревнований по спортивной акробатике осуществляют судейские бригады, состоящие из:

- Апелляционное жюри
- Председатель Верховного жюри
- Главный секретарь
- Секретарь
- Главный судья
- Председатель судейской бригады
- Судья по трудности
- Судья по технике исполнения
- Судья по артистизму
- Судья при участниках
- Судья на музыке
- Судья измерения роста
- Судья информатор

Технику исполнения упражнения и артистизм оценивают из 10 баллов, за допущенные ошибки при выполнении упражнения производят сбавки:

- мелкие сбавки - 0,1 балла;
- значительные - 0,2-0,3 балла;
- грубые - сбавка 0,5 балла;
- максимальные, граничащие с невыполнением, - 1 балл;

Кроме того, спортсмены должны знать правила записи упражнений и заполнения тарифного листа, коэффициенты трудности элементов своего разряда.

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

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

В процессе обучения тренер-преподаватель привлекает обучающихся

для судейства соревнований более юных воспитанников.

#### **4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка является системой психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Из этого следует, что психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности данных мероприятий психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического

состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности с целью преодоления страхов, психического и физического утомления.

В качестве методов психологической подготовки спортсмена могут использоваться следующие: визуализация, беседа, внушение, идеомоторная тренировка и т.д.

В качестве средств теоретической психологической подготовки спортсмена применяются просмотры видео с участием спортсменов, планирующих участие на данных соревнованиях, заблаговременное получение спортсменом информации о спортивной арене, на которой будет проходить соревнование, об оборудовании, о месте проживания, графике соревнований и т.д.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, различные приемы психорегуляции и саморегуляции.

## **5. Восстановительные мероприятия**

В качестве восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсмена могут использоваться следующие приёмы: массаж, физиотерапевтические процедуры, витаминизация (по рекомендации врача), посещение бани, сауны.

Большое значение следует уделять смене видов деятельности для психологической разгрузки в период напряжённой подготовки. Для отвлечения от тренировочного процесса можно использовать прогулки на свежем воздухе, участие в массовых и культурных мероприятиях (посещение спортивных мероприятий, кино, музеев, концертов, театра), различные спортивные игры, плавание.

Обязательное прохождение диспансеризации 2 раза в год.

## **6. Воспитательная и профориентационная работа**

Воспитательная работа со спортсменами направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Она заключается в строгом и четком исполнении указаний тренера, соблюдении правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются в повседневных заботах и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организуя тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого совершенствования, спортивного и интеллектуального. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- методически правильная организация учебно-тренировочного процесса;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, о соревнованиях и победах акробатов;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным, и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных

походах.

Важным условием успешной воспитательной работы является единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Воспитательная работа должна проводиться не только на учебно-тренировочных занятиях, но и вне их.

Профориентационная работа проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: беседы и мастер-классы с известными спортсменами по спортивной акробатике, экскурсии в педагогический колледж на кафедру физической культуры, просмотр фильмов на спортивную тематику, а также проведение и участие в физкультурно-спортивных мероприятий.

## **7. Результатом освоения образовательной программы является:**

### **7.1. 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.

### **7.2. 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 общеподготовительных, 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.

### **7.3. 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.

**7.4. В предметной области "вид спорта – спортивная акробатика" для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- 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 – спортивная акробатика;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом – спортивная акробатика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта – спортивная акробатика.

**В предметной области "вид спорта – спортивная акробатика" для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – спортивная акробатика;
- 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 – спортивная акробатика;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – спортивная акробатика;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта,

правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **7.5. 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.

#### **7.6. 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 – спортивная акробатика.

#### **7.7. В предметной области "хореография" для базового и углубленного уровней:**

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта спортивная акробатика;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

#### **7.8. В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном

выполнении физических упражнений.

## **8. Система контроля и зачетные требования.**

Контроль за общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в мае месяце.

Для контроля спортивно-технической и тактической подготовки проводятся контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

Основными формами контроля являются: **промежуточная и итоговая аттестация** обучающихся, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена.

С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной программы, в конце учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся базового и углубленного уровня обучения кроме практической части сдают **зачет** по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

В рамках дистанционного обучения контрольно-переводные испытания возможно принимать в дистанционной форме с предоставлением фото-видео материалов, письменных работ.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в полном объеме в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и избранному виду. По завершению обучения, выдается Свидетельство об обучении по программе по виду спорта.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, родителям (законным представителям) при условии полного освоения обучающимся образовательной программы и прохождения промежуточной и итоговой

аттестации в соответствии с Приказом № 608-д от 30.11.2018 г. «Об утверждении Положения о порядке выдачи и регистрации документов, подтверждающих обучение в ГАНОУ СО «Дворец молодежи».

## **9. Требования техники безопасности**

### Обязанности тренера-преподавателя.

- На всем протяжении всех тренировочных занятий, соревновательных упражнений тренер обязан находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по технике безопасности.

- Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений.

- Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся.

- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

- Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

- Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

- В случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если

несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

#### Обязанности лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

- Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и портом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера(ов) (тренера(ов)-преподавателя(ей), медицинского(их) работника(ов), правила соревновательного(ых) упражнения(ий), правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

- Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

- Приходить на тренировку только в чистой спортивной форме.

- Перед тренировочной работой проверять надежность креплений и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру (тренеру-преподавателю), не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

- Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

- Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

## **9. Участие в соревнованиях**

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом

межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России и федерации Свердловской области по спортивной акробатике.

## 10. Перечень информационного обеспечения

1. Акробатика: Программа для селекций и коллективов Ф.К и спортклубов. М: Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Физкультура и спорт. 1974.
2. Возрастная психология и педагогика: учебник и практикум для СПО / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников, В. А. Корчуганов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 218 с.
3. Коркин В. П. Групповая акробатика. М: Физкультура и спорт, 1970
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт - 2004 г.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М: 2003. 270с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта - М.: Физическая культура, 2010.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. М: Физкультура и спорт. 2000 г.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб: 1993 г.
9. Официальные правила соревнований по спортивной акробатике
10. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
11. Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
12. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
13. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
14. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. М.: Физкультура и спорт, 1968.

15. Спортивная гимнастика. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. М: Советский спорт, 1990.
16. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
17. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г., №273-ФЗ.
19. Храпкина А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие С: Просвещение - 2001 г.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Индивидуальный план самостоятельной работы

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы/неделя)	Планируемый результат
<b>Группа</b> _____			
<b>Год обучения</b> _____			
1	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
	Тема:		
	Тема		
1.2.	Общая физическая подготовка		Поддержание физической формы обучающегося
	-		
	-		
2	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		Развитие дополнительных навыков, способствующих физическому развитию обучающихся
	-		
	-		

**Оценка освоения теоретической подготовки  
на базовом и углубленном уровне сложности**

<b>Тема</b>	<b>Форма</b>	<b>Результат</b>
История и общие сведения	тест	зачет
Здоровье и гигиена	тест	зачет
Соревнования, судейство, техника безопасности на занятиях	тест	зачет

**Теоретические основы по спортивной акробатике**

**История и общие сведения**

**1. Акробатика – это?**

Вид спорта, заключающийся в выполнении специальных акробатических упражнений, которые связаны с сохранением равновесия, а также вращением тела как с опорой, так и без опоры.

**2. История возникновения спортивной акробатики в мире.**

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э. Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, частью которых были акробатические упражнения.

**3. Развитие спортивной акробатики в России**

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглёрам и акробатами. Вначале они выступали по одному. Затем объединялись по двое, по трое и группами.

#### **4. Развитие спортивной акробатики в городе Екатеринбурге?**

В Свердловске акробатика культивируется как вид спорта с 1948 года. Первые секции были организованы в техникумах физической культуры и советской торговли (тренеры: Б.Шиляев, И.Эссаулов, Б.Храмцов). Затем открыли секции в ДСО «Буревестник» и «Спартак» (тренер: Р.Обухов). Долгое время спортсмены этих школ являлись победителями и призерами всероссийских и международных соревнований.

В конце 70-х годов акробатика зародилась в ДЮСШ завода Уралэлектротяжмаш под руководством Н.П.Мамина.

#### **5. Какие дисциплины в спортивной акробатике Вы знаете?**

Женские, мужские и смешанные пары, тройки и четверки.

#### **6. Какая польза от занятий спортивной акробатикой?**

Спортивная акробатика – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. 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. Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

#### **7. Что такое допинг? Последствия применения допинга?**

Допинг – использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться увеличения работоспособности и улучшения спортивных результатов. При первом выявлении допинга спортсмен дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм ведет к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем. Кроме здоровья он рискует

потерять и карьеру, и стать преступником перед государством и мировым сообществом, ведь допинг – это обман, а обман противоречит правилам спорта.

## **Здоровье и гигиена**

### **1. Что такое здоровье? Какие его составляющие Вы знаете?**

**Здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. (Большая советская энциклопедия)

**Здоровье** – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Устав Всемирной организации здравоохранения)

**Составляющие здоровья** – физическое здоровье;  
- психическое здоровье;  
- социальное здоровье.

### **2. Почему важны основные составляющие здорового образа жизни? (режим дня, правильное питание, закаливание, восстановление)**

#### **а) Режим дня для занимающихся физической культурой и спортом.**

Определить режим, одинаковый для всех занимающихся физической культурой и спортом, невозможно, но есть общие физиологические и гигиенические положения, на основе которых спортсмену следует установить личный режим в соответствии со своими особенностями и возможностями и строго придерживаться его.

Если спортсмен придерживается рационального режима, у него вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы. Фактор времени как условный раздражитель имеет огромное значение не только во внешне выраженном общем поведении человека, но и в протекании сложнейших внутренних биохимических процессов.

Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности – одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

#### **б) Основные правила организации распорядка дня:**

– подъем в одно и то же время;

- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур;
- прием пищи в одни и те же часы не менее 3 раз в день (лучше 4 раза в день);
- самостоятельные (домашние) занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы;
- пребывание на воздухе не менее 2 ч в день;
- не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Предложенная схема не претендует на универсальность, однако она может быть взята за основу при составлении распорядка дня.

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Выполнение правил личной гигиены обязательно для каждого занимающегося физической культурой и спортом. У него должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия. Ежедневное тщательное умывание, уход за полостью рта, регулярное мытье всего тела, забота о чистоте одежды, жилища, рациональное питание, закаливание организма, систематическая тренировка обязательны для всех, кто занимается спортом.

Правила личной гигиены необходимо соблюдать всегда и везде: в быту и на производстве, во время соревнований, во время путешествий и походов.

### **3. Баня как средство восстановления после тяжелых тренировочных нагрузок. Что Вы знаете об этом?**

Одним из эффективных гигиенических, профилактических, восстановительных и лечебных средств издавна считается парная (русская) баня. Температура воздуха в ней достигается 50-60° при относительной влажности 90-100%. Парная баня помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение. Ею пользуются для сгонки лишнего веса, при лечении хронических травм и заболеваний. Сочетание горячего, насыщенного водяными парами воздуха, горячей воды с мылом, своеобразного массажа мочалкой и березовым (дубовым) веником оказывает благотворное влияние на организм спортсмена. Русскую баню надо рассматривать как средство, улучшающее функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ. Небольшие изменения в функции сердца и сосудов, понижение мышечной силы, потеря веса у здоровых людей сравнительно быстро восстанавливается.

## **Веник**

В бане часто используют стегание (хлестание) тела веником, что аналогично таким приемам массажа, как поколачивание, похлопывание. Это понижает возбудимость периферических нервов (чувствительных, двигательных, сосудодвигательных, секреторных), вызывая более значительное повышение потоотделения и усиленный приток крови к коже, мышцам и внутренним органам и носит сильный общеукрепляющий характер.

## **4. Что такое «закаливание» и для чего необходимо закаливание организма?**

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний.

Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегуляционного аппарата, к действию различных метеорологических факторов.

## **5. Отличается ли питание спортсмена от питания обычных людей? Если «да», то почему?**

Питание спортсменов отличается от питания обычных людей по нескольким причинам. Во-первых, активные занятия спортом требуют гораздо большего количества энергозатрат, во-вторых, тяжёлые нагрузки и довольно специфические требования к функциональности организма спортсмена требуют особого подхода к составу рациона.

## **6. Основные гигиенические требования в спорте?**

- а) Личная гигиена – уход за телом, спортивной одеждой и обувью.
- б) Гигиена спортивных сооружений и оборудования

## **7. Какие правила личной гигиены обязательны для вас всегда? Перечислите.**

- а. Вставать лучше в одно и то же время, не позднее 7 часов и начинать день с утренней гигиенической зарядки, цель которой – ускорить переход от сна к бодрствованию.

- б. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены, по необходимости принимайте душ.
- в. Чистите зубы не менее 3х минут, ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- г. При себе имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- д. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- е. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики.
- ж. Следите за чистотой своей одежды и обуви. Одежда должна соответствовать погоде.
- з. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
- и. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- к. Соблюдайте распорядок и режим дня.
- л. Поддерживайте порядок и чистоту в своих личных вещах.
- м. Помогайте родным в домашней уборке, помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе.

## **Соревнования, судейство, техника безопасности на занятиях**

### **1. Что такое соревнования и как они проходят?**

Соревнование - это форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата. Соревнования по спортивной акробатике длятся четыре дня: 1 день - опробования мест соревнования, 2 день – балансовое упражнение, 3 день – вольтажное упражнение, 4 день – комбинированное упражнение, финал.

### **2. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?**

Принципиальная необходимость состязаться в рамках заранее согласованного регламента; бессмысленность спорта при нарушении данного требования. Суть работы спортивных судей.

### **3. Что бывает с нарушителями правил?**

Отстранение от состязаний и/или аннулирование результатов как естественное следствие нарушения спортивных правил. Возможность более серьезных наказаний, если последствия вышли за рамки спорта.

### **4. Судейская бригада на соревнованиях.**

Верхнее жюри, апелляционное жюри, главный судья, главный секретарь, секретарь, председатель судейской бригады, судья оценивающий трудность упражнения, судья оценивающий технику исполнения упражнения, судья оценивающий артистизм спортсмена, судья на музыке, судья при участниках, судья арбитр.

#### **5. Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой**

- на занятии быть в спортивной одежде и обуви,
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (украшения, заколки, часы),
- начинать занятие по команде тренера с разминки,
- внимательно слушать объяснение упражнений и аккуратно выполнять задания,
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование бережно по его назначению,
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера,
- при обнаружении неисправности инвентаря прекратить его использование и сообщить о поломке тренеру,
- при возникновении ЧС сохранять спокойствие и слушать указания тренера.

#### **6. Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?**

#### **7. Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?**

#### **8. Какой должна быть спортивная форма для занятий акробатикой?**

Для тренировок в спортивной акробатике используются гимнастические купальники, шорты, майки, трико, форма должна обтягивать тело и одновременно хорошо тянуться, не мешая движениям. Ткань тренировочного костюма должна хорошо пропускать воздух и выводить влагу и пот, неизбежно возникающие во время тренировок.

#### **9. Какой спортивный инвентарь используется на занятиях спортивной акробатикой?**

Гимнастический ковер, батут, акробатическая дорожка, гимнастический пружинный мостик, шведская стенка, стоялки, утяжелители, скакалки.



# ОПРОСНИК СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Имя

Возраст

Сколько лет занимаешься этим видом спорта

1. Акробатика – это?

---

---

---

2. История возникновения спортивной акробатики в мире

---

---

---

3. Развитие спортивной акробатики в России

---

---

---

4. Развитие спортивной акробатики в городе Екатеринбурге?

---

---

---

5. Какие дисциплины в спортивной акробатике Вы знаете?

---

---

---

6. Какая польза от занятий спортивной акробатикой.

---

---

---

---

7. Что такое допинг? Последствия применения допинга?

---

---

---

8. Что такое здоровье? Какие его составляющие Вы знаете?

---

---

---

**9. Почему важны основные составляющие здорового образа жизни? (режим дня, правильное питание, закаливание, восстановление)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Основные гигиенические требования в спорте?**

---

---

---

**11. Какие правила личной гигиены обязательны для вас всегда? Перечислите.**

---

---

---

---

---

---

---

**12. Что такое соревнования и как они проходят?**

---

---

---

---

---

---

---

**13. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением и что бывает с нарушителями?**

---

---

---

---

---

---

---

**14. Судейская бригада на соревнованиях.**

---

---

---

**15. Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**16. Можно ли начинать тренировку на спортивных снарядах без разминки и в отсутствие тренера?**

---

---

---

**17. Допустимо ли на тренировке и соревнованиях ношение украшений, браслетов, цепочек, часов и т.д.? Почему?**

---

---

---

**18. Какой должна быть спортивная форма для занятий акробатикой?**

---

---

---

**19. Какой спортивный инвентарь используется на занятиях спортивной акробатикой?**

---

---

---

---

---

**Норматив общей физической подготовки для зачисления  
на базовый уровень обучения.**

<b>№</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Примечания</b>	<b>Балл</b>
1.	Наклон вперед из положения сед ноги вместе	Ноги прямые, носки оттянуты вперед, туловище полностью прилегает к ногам	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
2.	Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Ноги прямые, носки оттянуты вперед, туловище полностью прилегает полу	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
3.	Равновесие на одной ноге «Цапля»	Опорная нога и спина прямые, носок согнутой ноги оттянут вниз, руки прямые в стороны, удержание 3 секунды	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
4.	Стойка на лопатках «Березка»	Ноги вместе, прямые, носки оттянуты вверх, спина прямая, удержание 3 секунды	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
5.	Приседания на двух ногах	Руки вперед, пятку не отрывать от пола, присед глубокий.	1-5 За каждое невыполнение -1 балл

Тестирование считается выполненным, если сумма баллов не менее 21

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

Название упражнения	Балл	Уровень обучения										Примечания	
		Базовый уровень обучения						Углубленный уровень обучения					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4		
Прыжки из приседа (кол-во раз)	5	10	12	15									В прыжке ноги прямые, руки вверх.
	4	8	10	12									
	3	6	8	10									
	2	4	6	8									
	1	2	4	6									
Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	5	22	24	26									Без остановок.
	4	20	22	24									
	3	18	20	22									
	2	17	18	20									
	1	15	17	18									
Лежа на спине наклон туловища вперед-назад. (кол-во раз)	5	10	15	20									Ноги прямые.
	4	8	13	18									
	3	6	11	16									
	2	4	9	14									
	1	2	7	12									
В вися на гимнастической стенке поднятие прямых ног до 90 ° (кол-во раз)	5	10	15	20	20	25	30						Ноги и руки прямые.
	4	8	13	18	18	23	28						
	3	6	11	16	16	21	26						
	2	4	9	14	14	19	24						
	1	2	7	12	12	17	22						
В упоре лежа сгибание – разгибание рук «отжимание» (кол-во раз)	5				8	10	12	15	17				Руки на ширине плеч, ноги и туловище прямые, голова смотрит вперед
	4				7	8	10	13	15				
	3				6	6	8	11	15				
	2				5	5	6	10	13				
	1				4	4	5	8	11				

Приседание на правой и левой ноге без опоры (кол-во раз)	5				8	10	12	15	17	20	20	Спина прямая, пятки не отрывать от пола
	4				7	8	10	13	15	18	18	
	3				6	6	8	11	15	16	16	
	2				5	5	6	10	13	15	15	
	1				4	4	5	8	11	13	13	
Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе подняты вверх, касание ног пола вправо, влево (кол-во раз)	5				10	12	14	16	18	20	22	Ноги прямые вместе, тело не отрывать от пола, руки прижаты к полу.
	4				8	10	12	14	16	18	20	
	3				6	8	10	12	14	16	18	
	2				4	6	8	10	12	14	16	
	1				2	4	6	8	10	12	14	
В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног уровня хвата. (кол-во раз)	5							8	10	15	15	Ноги прямые, коснуться рук.
	4							7	8	13	13	
	3							6	7	11	11	
	2							5	6	9	9	
	1							4	5	8	8	
Лежа на спине, сгибание – разгибание туловища «книжка» (кол-во раз)	5							15	20	25	25	Ноги и руки прямые, при сгибе туловища руками касаться ступней ног
	4							13	18	22	22	
	3							11	15	20	20	
	2							9	13	18	18	
	1							8	11	15	15	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5									12	15	Руки на ширине плеч, подбородком коснуться перекладины
	4									10	13	
	3									8	12	
	2									7	10	
	1									6	8	

Контрольно-переводные нормативы считаются выполненными, если сумма баллов не менее 16 (базовый уровень) и 20 для углубленного уровня обучения.

**Контрольно-переводные нормативы по избранному виду.**

<b>Базовый уровень обучения 1,2,3 года</b>	<b>Базовый уровень обучения 4,5 года</b>	<b>Базовый уровень обучения 6 года</b>	<b>Углубленный уровень обучения 1-4 года</b>
Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) - удержание 3 секунды	Мост наклоном назад из положения стойку ноги врозь - удержание 3 секунды	Переворот вперед в продольный шпагат	Горизонтальный упор на локте - удержание 3 секунды
Мост из положения лежа на спине - удержание 3 секунды	Фронтальное равновесие - удержание 3 секунды	Перекидка назад	Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат
Равновесие «Ласточка» - удержание 3 секунды	Стойка на руках - удержание 3 секунды	Равновесие: затяжка одной - удержание 3 секунды	Стойку на руках силой - удержание 3 секунды
Стойка на голове (мальчики), на груди (девочки) - удержание 3 секунды	«Рондат»	Сальто переднее группированное	Связка: рондат-фляк в позу
Переворот вперед боком «Колесо»	Переворот вперед по одной ноге	Связка: рондат-фляк	Связка: рондат-сальто назад группированное

Выполнение упражнений оценивается из 5 баллов. За сгибание каждой руки и ноги снимается один балл, за каждую недостающую секунду – один балл. Норматив считается выполненным, если оценка за упражнение не менее 4 баллов.