

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
специализированная детско-юношеская спортивная школа №1  
муниципального образования г. Краснодар**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Срок реализации программы 10 лет

Разработчики программы:

Колесник О.В., тренер – преподаватель

Токарев В.Н., тренер – преподаватель

Комяков Ю.А., тренер

Мартынова Н.В. инструктор – методист

Рецензент:

Пилюк Н.Н. – д.п.н.

Заведующий кафедрой теории и  
методики гимнастики, профессор

г. Краснодар, 2021

ПРИНЯТА

На педагогическом совете  
МБОУ ДО СДЮСШ №1 г. Краснодар  
от «25» мая 2021 года протокол №4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО СДЮСШ №1 г.  
Плотников А.И.  
от «25» мая 2021 года протокол №4

## Оглавление

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....   | 4  |
| 1.1 | Направленность, цели и задачи образовательной программы .....                                   | 4  |
| 1.2 | Характеристика вида спорта.....   | 4  |
| 1.3 | Минимальный возраст детей для зачислений на обучение, сроки обучения ....                       | 5  |
| 1.4 | Минимальное количество учащихся в группах .....   | 5  |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися .                           | 6  |
| 2.  | УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....   | 7  |
| 2.1 | Календарный учебный график .....  | 8  |
| 2.2 | План учебного процесса .....  | 8  |
| 3.  | Методическая часть .....  | 11 |
| 3.1 | Методика и содержание программы по предметным областям .....                                    | 11 |
| 3.2 | Объемы учебных нагрузок.....  | 20 |
| 3.3 | Методические материалы .....  | 21 |
| 3.4 | Методы выявления и отбора одаренных детей .....   | 22 |
| 3.5 | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы .....           | 24 |
| 4.  | Воспитательная и профориентационная работа .....  | 27 |
| 5.  | Система контроля и зачетные требования .....  | 28 |
| 5.1 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы..... | 30 |
| 5.2 | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .....      | 30 |
| 6.  | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....  | 31 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

Направленность-физкультурно-спортивная. Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по спортивной акробатике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки. Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивной акробатики МБОУ ДО СДЮСШ №1. Программа разработана с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной акробатике.

Задачи:

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

## 1.2 Характеристика вида спорта

**Спортивная акробатика** - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся высокие специфические требования.

В спортивной акробатике выделяют пять дисциплин: мужские группы, женские группы, смешанные пары, мужские пары, женские пары. В каждой дисциплине выполняется три вида соревновательных упражнений — балансовое, вольтижное и комбинированное.

Современная спортивная акробатика отличается высочайшей сложностью упражнений. Большую часть элементов акробаты выполняют в целостных комбинациях и соревновательных композициях. Интенсивность тренировочных занятий в акробатике

относительно невысока, при этом предъявляются высокие требования к стабильности, оригинальности и сложности выполняемых акробатических элементов.

Цель занятий - гармоническое развитие учащихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Занятия рекомендуются в качестве средства физического воспитания детей и подростков любого пола и уровня физической подготовленности, являются эффективным средством развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «спортивная акробатика» выполняет образовательную функцию, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, иных организациях, имеющих спортивные секции, специализированные образовательные структурные подразделения, в школьных спортивных клубах.

**1.3 Минимальный возраст детей для зачислений на обучение, сроки обучения**  
Программа обучения рассчитана на два уровня подготовки:

Базовый (6лет), углубленный (4года). Минимальный возраст для зачисления детей 6 лет.

#### Сроки обучения

| Уровни подготовки | Год обучения | возраст (лет) |
|-------------------|--------------|---------------|
| Базовый           | 1            | 6-8           |
|                   | 2            | 7-9           |
|                   | 3            | 8-10          |
|                   | 4            | 9-11          |
|                   | 5            | 10-12         |
|                   | 6            | 11-13         |
| Углубленный       | 1            | 12-14         |
|                   | 2            | 13-15         |
|                   | 3            | 14-16         |
|                   | 4            | 17            |

#### 1.4 Максимальное количество учащихся в группах

| Уровни подготовки | Группа                        | Максимальное количество чел в группе |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Базовый           | Базовый уровень 1год обучения | 20                                   |
|                   | Базовый уровень 2год обучения | 20                                   |
|                   | Базовый уровень 3год обучения | 20                                   |

|             |                                    |    |
|-------------|------------------------------------|----|
|             | Базовый уровень 4год обучения      | 16 |
|             | Базовый уровень 5год обучения      | 16 |
|             | Базовый уровень 6год обучения      | 15 |
| Углубленный | Углубленный уровень 1год обучения  | 15 |
|             | Углубленный уровень 2 год обучения | 15 |
|             | Углубленный уровень 3 год обучения | 10 |
|             | Углубленный уровень 4 год обучения | 10 |

### **1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися**

**Ожидаемые результаты реализации программы** – укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Повышение уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объёмов тренировочных функциональных нагрузок.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах первого, второго и третьего года обучения (базовый уровень).** В конце каждого года обучающиеся должны знать теоретический и практический материал, выполнять классификационные требования, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально-физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного и муниципального уровней. Выполнить требования массовых спортивных разрядов.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах четвертого, пятого, шестого года обучения (базовый уровень), первого и второго года обучения (углубленный уровень)** в конце каждого года обучения обучающиеся должны знать практический материал согласно программе, выполнять классификационные программы, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально – физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного, муниципального, краевого и всероссийского уровней. Выполнить требования 1, 2 спортивного разряда. Знать правила соревнований.

**Ожидаемые результаты освоения программы в группах третьего и четвертого года обучения (углубленный уровень)** в конце каждого года обучения обучающиеся должны знать теоретический и практический материал согласно программному материала,

выполнять классификационные программы, выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специально-физической и технической подготовке. Участвовать в спортивных смотрах-конкурсах, в соревнованиях школьного, муниципального, краевого всероссийского уровня. Выполнить требования 1, КМС. Уметь судить соревнования.

**Методы контроля** за реализацией программы: анализ участия учащихся в соревнованиях, тестирование, приём контрольных нормативов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Планирование работы и учебная документация

Планирование теоретических и практических занятий в группах и распределение учебного материала осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками распределения учебных часов.

В соответствии с общим планом работы и задачами спортивной школы определяются и основные задачи работы каждой учебной группы.

В тренировочном процессе обучающихся (начиная с третьего года обучения) можно выделить подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов определяется графиком соревнований и подготовленностью обучающихся.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание отдельных элементов и «связок», изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы. Длительность периода составляет два – пять месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники гимнастических упражнений, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность составляет примерно пять – семь месяцев.

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

В каждой группе ведется следующая учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание работы, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных учащихся старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

## 2.1 Календарный учебный график

|   | %   | Базовый        |                 |                  | %  | Углубленный      |                  |
|---|-----|----------------|-----------------|------------------|----|------------------|------------------|
|   |     | 1-2            | 3-4             | 5-6              |    | 1-2              | 3-4              |
| <i>Обязательные предметные области</i>            |     |                |                 |                  |    |                  |                  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 15  | 41             | 55              | 69               | 10 | 55               | 64               |
| Общая физическая подготовка                       | 30  | 83             | 110             | 138              |    | –                | –                |
| Вид спорта  | 30  | 83             | 110             | 138              | 30 | 166              | 193              |
| Основы профессионального самоопределения          | –   | –              | –               | –                | 15 | 83               | 97               |
| Общая и специальная физическая подготовка         | –   | –              | –               | –                | 15 | 83               | 97               |
| <i>Вариативные предметные области</i>             |     |                |                 |                  |    |                  |                  |
| Развитие творческого мышления                     | 1,5 | 4              | 6               | 7                |    | –                | –                |
| Хореография                                       | 20  | 55             | 74              | 92               | 20 | 110              | 129              |
| Специальные навыки                                | 2   | 6              | 7               | 9                | 5  | 28               | 32               |
| Спортивное и специальное оборудование             | 1,5 | 4              | 6               | 7                |    | –                | –                |
| Судейская подготовка                              |     | –              | –               | –                | 5  | 27,6             | 32               |
| <b>Всего часов в год</b>                          |     | <b>276</b>     | <b>368</b>      | <b>460</b>       |    | <b>552</b>       | <b>644</b>       |
| <b>Количество часов в неделю</b>                  |     | <b>6</b>       | <b>8</b>        | <b>10</b>        |    | <b>12</b>        | <b>14</b>        |
| <b>Возраст обучающихся</b>                        |     | <b>6-9 лет</b> | <b>8-11 лет</b> | <b>10-13 лет</b> |    | <b>12-15 лет</b> | <b>14-17 лет</b> |

## 2.2 План учебного процесса

### Базовый уровень 1-2 год обучения



| Содержание                              | КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-------------|
|   | Сент.                               | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Ян.       | Фев.      | Мар.      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг. | Всего часов |
| <i>Обязательные предметные области:</i> |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Теоретические основы ФКиС               | 4                                   | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 2         |      | <b>41</b>   |
| Общая физическая подготовка             | 8                                   | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | 5         |      | <b>83</b>   |
| Вид спорта                              | 8                                   | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | 5         |      | <b>83</b>   |
| <i>Вариативные предметные области:</i>  |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Развитие творческого мышления           |                                     |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |      | <b>4</b>    |
| Хореография                             | 5                                   | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 3         |      | <b>55</b>   |
| Специальные навыки                      |                                     |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           |           |      | <b>6</b>    |
| Спортивное и специальное оборудование   |                                     | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           |      | <b>4</b>    |
| <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>          | <b>25</b>                           | <b>27</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>25</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>15</b> |      | <b>276</b>  |

### Базовый уровень 3-4 год обучения

| Содержание                              | КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-------------|
|   | Сент.                               | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Ян.       | Фев.      | Март      | Апр.      | Май       | Июнь      | Июль      | Авг. | Всего часов |
| <i>Обязательные предметные области:</i> |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Теоретические основы ФКиС               | 5                                   | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 3         |      | <b>55</b>   |
| Общая физическая подготовка             | 9                                   | 11        | 10        | 11        | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 9         | 8         |      | <b>110</b>  |
| Вид спорта                              | 9                                   | 11        | 10        | 11        | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 9         | 8         |      | <b>110</b>  |
| <i>Вариативные предметные области:</i>  |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Развитие творческого мышления           |                                     |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           |           |           |      | <b>6</b>    |
| Хореография                             | 7                                   | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 5         |      | <b>74</b>   |
| Специальные навыки                      |                                     | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |      | <b>7</b>    |
| Спортивное и специальное оборудование   | 1                                   | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         |           | 1         |           |           |      | <b>6</b>    |
| <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>          | <b>31</b>                           | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>39</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>29</b> | <b>24</b> |      | <b>368</b>  |

### Базовый уровень 5-6 год обучения

| Содержание | КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ |      |       |      |      |       |      |      |     |      |      |      |             |
|------------|-------------------------------------|------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|------|------|-------------|
|            | Сент.                               | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. | Всего часов |

| <i>Обязательные предметные области:</i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| Теоретические основы ФКиС               | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 6         | 5         |  | <b>69</b>  |
| Общая физическая подготовка             | 13        | 14        | 13        | 15        | 13        | 14        | 13        | 15        | 13        | 8         | 7         |  | <b>138</b> |
| Вид спорта                              | 13        | 14        | 13        | 15        | 13        | 14        | 13        | 15        | 13        | 8         | 7         |  | <b>138</b> |
| <i>Вариативные предметные области:</i>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Развитие творческого мышления           |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |  | <b>7</b>   |
| Хореография                             | 8         | 9         | 8         | 9         | 8         | 9         | 8         | 10        | 8         | 8         | 7         |  | <b>92</b>  |
| Специальные навыки                      |           | 2         | 3         |           |           | 2         | 2         |           |           |           |           |  | <b>9</b>   |
| Спортивное и специальное оборудование   | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |  | <b>7</b>   |
| <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>          | <b>41</b> | <b>48</b> | <b>45</b> | <b>47</b> | <b>40</b> | <b>48</b> | <b>44</b> | <b>49</b> | <b>42</b> | <b>30</b> | <b>26</b> |  | <b>460</b> |

### Углубленный уровень 1-2 год обучения

| Содержание                                | КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      | Всего часов |
|---|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-------------|
|   | Сент.                               | Окт.      | Нояб.     | Дек.      | Янв.      | Фев.      | Март      | Апр       | Май       | Июнь      | Июль      | Авг. |             |
| <i>Обязательные предметные области:</i>   |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Теоретические основы ФКиС                 | 5                                   | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 3         |      | <b>55</b>   |
| Общая и специальная физическая подготовка | 8                                   | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | 5         |      | <b>83</b>   |
| Основы профессионального самоопределения  | 8                                   | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 6         | 5         |      | <b>83</b>   |
| Вид спорта                                | 16                                  | 15        | 16        | 15        | 16        | 15        | 16        | 15        | 16        | 13        | 13        |      | <b>166</b>  |
| <i>Вариативные предметные области:</i>    |                                     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |             |
| Хореография                               | 9                                   | 11        | 10        | 11        | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 9         | 8         |      | <b>110</b>  |
| Специальные навыки                        | 3                                   | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         |      | <b>28</b>   |
| Судейская подготовка                      | 3                                   | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |      | <b>27</b>   |
| <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>            | <b>52</b>                           | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>43</b> | <b>38</b> |      | <b>552</b>  |

### Углубленный уровень 3-4 год обучения

| Содержание                              | КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ |      |       |      |      |      |      |      |     |      |      |      | Всего часов |
|---|-------------------------------------|------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-------------|
|   | Сен.                                | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |             |
| <i>Обязательные предметные области:</i> |                                     |      |       |      |      |      |      |      |     |      |      |      |             |

|   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| Теоретические основы ФКиС                     | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         |  | 64         |
| Общая и специальная физическая подготовка     | 8         | 9         | 10        | 9         | 8         | 10        | 9         | 10        | 10        | 7         | 7         |  | 97         |
| Основы профессионального самоопределения      | 8         | 9         | 10        | 9         | 8         | 10        | 9         | 10        | 10        | 7         | 7         |  | 97         |
| Вид спорта                                    | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 18        | 17        | 18        | 18        | 18        | 17        |  | 193        |
| <i><b>Вариативные предметные области:</b></i> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Хореография                                   | 12        | 11        | 12        | 11        | 12        | 12        | 12        | 11        | 13        | 11        | 12        |  | 129        |
| Специальные навыки                            | 3         | 4         | 3         | 4         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         |  | 32         |
| Судейская подготовка                          | 3         | 4         | 3         | 4         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         |  | 32         |
| <b>ВСЕГО часов (месяц/год)</b>                | <b>57</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>61</b> | <b>55</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>61</b> | <b>63</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |  | <b>644</b> |

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Уровни обучения по программе                          |            |   |                |  |
|------------------------------|---|------------|---|----------------|--|
|                              | Базовый уровень (первый, второй, третий год обучения) |            | Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения) и углубленный уровень (первый, второй год обучения) |                | Углубленный уровень (третий, четвертый год обучения) |
|                              | До года   | Свыше года | До двух лет   | Свыше двух лет |  |
| Контрольные                  | -   | 1          | 1   | 2              | 2  |
| Отборочные                   | -   | 2          | 4   | 5              | 5  |
| Основные                     | -   | 1          | 1   | 1              | 3  |
| Главные                      | -   | 1          | 1   | 1              | 3  |

## **3. Методическая часть**

### **3.1 Методика и содержание программы по предметным областям**

#### **Базовый уровень (первый год обучения)**

##### **ОФП**

- строевые упражнения
- виды ходьбы, бега, прыжков.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке, канату,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение,
- приседания на двух ногах и на одной,
- подтягивания лежа и в висе,

- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,
- подвижные игры и эстафеты.

### СФП

#### *Упражнения для развития ловкости и координации*

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

#### *Упражнения для развития гибкости*

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

#### *Упражнения на развитие быстроты, силы*

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

### Хореография

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

### Акробатические упражнения

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

Участие в соревнованиях:

–с произвольными упражнениями в индивидуальном виде акробатики по программе 3 юношеского разряда (индивидуальные упражнения с набором обязательных элементов) (Приложение 1).

–с произвольными упражнениями по программе 3, 2 юношеского разряда в составах.

### **Базовый уровень (свыше первого года обучения)**

#### ОФП

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

#### СФП

- Упражнения для развития ловкости и координации*
- игры и эстафеты с перекатами, кувырками, поворотами,
- прыжки через скакалку, скамейку,
- упражнения на приземление (спрыгивание в глубину 20-50 см с поворотами по 90 — 360 градусов на точность приземления).
- Упражнения для развития гибкости*
- наклоны вперед из положения стоя и сидя,
- махи ногами из положений стоя и лежа,
- варианты упражнения «мостик» из положения лежа и стоя,

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

### Хореография

–совершенствование пройденного материала

–варианты танцевальных шагов (вальсовый шаг, различные сочетания и комбинации из приставных шагов, переменных, шагов польки и галопа с различными движениями рук)

–прыжки (прыжок прогнувшись, по 1, 3 невыворотным позициям, толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад, толчком двумя прыжок ноги врозь, правую или левую вперед, прыжки толчком двух с поворотом на 180, 360 градусов),

- классические позиции ног (II, V)
- равновесия (фронтальное, затяжка одной)
- танцевальные композиции.

### Акробатические упражнения

–повторение и совершенствование изученного материала

–рондат,

–перекидки,

–обязательные элементы парно-групповой акробатики программы 2 юношеского разряда

### Участие в соревнованиях

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

–с упражнениями по программе 2 юношеского разряда в составах.

## **Базовый уровень (четвертый, пятый, шестой год обучения)**

## ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

## СФП

- упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360,

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

### Техническая подготовка

### Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

- элементы классического танца у опоры,

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).

- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

### Акробатические элементы:

- темповые перевороты,

- рондат фляк,

- сальто вперед, рондат сальто,

- изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики по программе 2, 1 юношеских разрядов действующей классификационной программы парно-групповой акробатики.

### Участие в соревнованиях

-упражнения по программе 1 юношеского разряда в составах.

### Углубленный уровень (первый, второй год обучения)

#### ОФП

- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения,

- гимнастические упражнения: упражнения на перекладине - висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастической скамейке - ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

- общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи),

- подвижные игры и эстафеты,

- спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, волейбол, пионербол, ручной мяч).

#### СФП

- «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги,

- упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости),

- - упражнение для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 540, 720

- прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360.

-упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре)

- упражнения на гибкость - варианты переворотов, шпагатов, равновесий;

- темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах,

- упражнения с отягощением (гриф от штанги, гантели).

#### Техническая подготовка

##### Хореографическая подготовка

- совершенствование ранее изученного материала,

- прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног).

- элементы классического танца у опоры,

- сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.).



- различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами;

#### Парно-групповая акробатика

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

Участие в соревнованиях

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

### **Углубленный уровень (третий, четвертый год обучения)**

#### ОФП

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

- Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих учебных группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег на 1000, 2000 метров, прыжки в длину и высоту.

- Подвижные и спортивные игры: эстафеты с различными препятствиями, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, мини футбол).

#### СФП

- Стоечная подготовка (разновидности стойки на кистях, стойки силой)

- упражнения для вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с продольным вращением.

- темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.

- упражнения с отягощением (гантели, мини штанга).

#### Техническая подготовка

#### Хореография

- составление и совершенствование соревновательных композиций с учетом индивидуальности состава.

#### Парно-групповая работа

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

#### Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся. Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад. Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону: то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд: из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке,

другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

• Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками,

наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

- Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

Вальс: шаг вальса вперёд, назад, в сторону; с поворотом кругом; вальсовый бег. Различные соединения шага вальса с несложными прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.

Русская пляска: основной шаг; скользящий шаг; шаги в сторону «припадание», «елочка», «гармошка», скрестные шаги; дробный ход. Различные соединения пройденных элементов.

Украинская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; подбивные прыжки в сторону; «верёвочка» назад и вперёд; соединения из шагов украинской пляски.

Белорусская пляска: основной шаг на месте и с продвижением вперёд, назад; галоп в сторону и в полуприседе, подбивной; прыжок в сторону с притопом; «верёвочка» с притопом; соединения из шагов белорусской пляски.

- Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

### 3.2 Объемы учебных нагрузок

Таблица 1

| Год обучения               | Мин. возраст зачисления | Кол-во занятий в неделю | Рекомендуемый режим занятий | Кол-во учебных часов | Кол-во учебных недель | Всего часов в год |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Базовый уровень</b>     |                         |                         |                             |                      |                       |                   |
| 1                          | 6                       | 3                       | 2x2x2                       | 6                    | 46                    | 276               |
| 2                          | 7                       | 3                       | 2x2x2                       | 6                    | 46                    | 276               |
| 3                          | 8                       | 4                       | 2x2x2x2                     | 8                    | 46                    | 368               |
| 4                          | 9                       | 4                       | 2x2x2x2                     | 8                    | 46                    | 368               |
| 5                          | 10                      | 5                       | 2x2x2x2x2                   | 10                   | 46                    | 460               |
| 6                          | 11                      | 5                       | 2x2x2x2x2                   | 10                   | 46                    | 460               |
| <b>Углубленный уровень</b> |                         |                         |                             |                      |                       |                   |
| 1                          | 12                      | 5                       | 2x2x3x2x3                   | 12                   | 46                    | 552               |
| 2                          | 13                      | 5                       | 2x2x3x2x3                   | 12                   | 46                    | 552               |
| 3                          | 14                      | 6                       | 2x2x3x2x3x2                 | 14                   | 46                    | 644               |

|   |    |   |             |    |    |     |
|---|----|---|-------------|----|----|-----|
| 4 | 15 | 6 | 2x2x3x2x3x2 | 14 | 46 | 644 |
|---|----|---|-------------|----|----|-----|

### 3.3 Методические материалы

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Учитывая значительное омоложение спортивной акробатики, необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей осуществления спортивной подготовки с юными спортсменами:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на базовом уровне);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочные занятия спортивной акробатикой проводятся в оборудованном спортивном зале, в летний период на открытой площадке (стадионе), в форме урока по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделять 5-10 мин на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения для подготовки к упражнениям основной части с учетом поставленных задач данного учебно-тренировочного занятия.

В основной части занятия изучается и совершенствуется техника акробатических упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения должно быть таким, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств, при этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Занятия по ОФП и СФП проводятся на всех этапах подготовки – от новичков до мастеров спорта. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоническое развитие акробата.

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

- 1.проводить общую разминку на высоком качественном уровне,
- 2.соблюдать последовательность в обучении,
- 3.знать и учитывать индивидуальные особенности физическую подготовку и состояние здоровья каждого занимающегося,
- 4.учитывать возрастные и половые особенности занимающихся,
- 5.не допускать нарушения дисциплины во время УТЗ,
- 6.следить за регулярностью прохождения медосмотра учащимися,
- 7.применять приемы страховки и помощи при выполнении учащимися изучаемых упражнений, приучать их к страховке товарищей и само страховке,
- 8.использовать инвентарь и оборудование по назначению,
- 9.следить за гигиеническим состоянием мест занятий и спортивной формой занимающихся.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать предельные объемы тренировочной нагрузки. На протяжении ряда лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **3.4 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Знание общего и особенного природно-одаренных людей необходимо специалистам в области физического воспитания и развития детей, чтобы выделить по характерным свойствам перспективного спортсмена, и опираясь на это знание, особым образом его готовить. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил.. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением

или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

- Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

-Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

-Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация –по этапной. Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину. -Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы:

- Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в технико-тактической подготовки.

- медико-биологических метод выявляет морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

- психологических метод определяет особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе тренировочного процесса и соревновательного этапа.

- Социологический метод позволяет получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно – следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям каратэ и высоким спортивным достижениям.

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

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки акробатов; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым акробат не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

#### **Общие требования безопасности**

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.



Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

### **Требования безопасности во время занятий**

-занятия в зале проходят согласно расписанию;

-тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;

- при занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;

- отсутствие необходимой страховки (само страховки), неправильное её применение;

- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях в зале акробатики **запрещается**:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,

- при занятиях на акробатической дорожке возвращаться в зону разбега по дорожке,

- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,

- бегать по ковру во время занятий,

- перебегать от одного места занятий к другому,

- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера-преподавателя.

Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### **Требования безопасности после окончания занятий**

- после занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь)
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- при резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь;
- при обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам;
- при обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении;
- поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

#### 4. Воспитательная и профориентационная работа

Физическая культура и спорт – поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся и спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными учащимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных учащихся, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

## 5. 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 апреле месяце.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 2 раза в год в тренировочных группах.

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

Для оценки эффективности деятельности педагогического состава рекомендованы следующие критерии:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники в спортивной акробатике.
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности:
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма;
- выполнения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) из школы в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Внутренний контроль.

*Задачи внутреннего контроля:*

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию учащихся, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций;
- оценка уровня спортивной подготовленности учащихся и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии учащихся и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, график их проведения доводится до сведения тренеров, тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

Каждый тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен порядка двух раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Углубленное медицинское обследование учащиеся школы проходят 2 раза в год.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма

к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска учащихся к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для углубленного уровня),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Перечень контрольных упражнений предоставлен в приложении №3.

### **5.2 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

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

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 углубленно уровня, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 330 с.
2. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Вышш. проф.образование).
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
5. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие. - М.: Советский Спорт, 2011. - 206 с.
6. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. : ил..
12. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
13. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 139 с.
14. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
15. Правила соревнований по спортивной акробатике на 2013-2016 гг.
16. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
17. Обязательная программа по спортивной акробатике 2017-2020 гг., утвержденная ФСАР, от 23 ноября 2018 г.
18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 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".

### *Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG - European Union of Gymnastics](http://UEG-European-Union-of-Gymnastics) – [www.ueg.org/](http://www.ueg.org/)
3. Министерство спорта РФ– [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

5. Официальный сайт федерации художественной гимнастики России – [www.vfgr.ru/](http://www.vfgr.ru/)
6. Официальный сайт федерации прыжков на батуте России – [www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
7. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
11. ФГБОУ ВПО "Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма" - [www.kgafk.ru](http://www.kgafk.ru)



Приложение 1

**Обязательные индивидуальные элементы  
первого упражнения**

**2 юношеский разряд**

|  | Элемент   | Стоимость элемента |
|--|---|--------------------|
|  | Шпагат (любой)  | 1,0 балл           |
|  | - Стойка на голове и руках (держат) мальчики<br>- Стойка на лопатках (держат) девочки | 1,0 балл           |
|  | Равновесие «Ласточка»   | 1,0 балл           |

**1 юношеский разряд**

|  | Элемент   | Стоимость элемента |
|--|---|--------------------|
|  | Равновесие на локте с поддержкой «крокодил»<br>(держат) мальчики<br>Мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая (держат) девочки | 1,0 балл           |
|  | Перекидка вперед (на две или на одну)   | 1,0 балл           |
|  | Фронтальное равновесие (держат)   | 1,0 балл           |

**3 взрослый разряд**

|  | Элемент   | Стоимость элемента |
|--|---|--------------------|
|  | Фляк на колено  | 1,0 балл           |
|  | - Кувырок назад согнувшись в стойку на руках<br>(обозначить) мальчики<br>- Перекидка назад (девочки)              | 1,0 балл           |
|  | - Стойка на голове и руках силой из шпагата<br>(держат) мальчики<br>- Равновесие - затылка одной (держат) девочки | 1,0 балл           |

**1взрослый разряд**

|  | Элемент   | Стоимость элемента |
|--|---|--------------------|
|  | Фляк в упор лежа  | 1,0 балл           |
|  | - Равновесие на локте (держат) мальчики<br>- Затылка двумя кольцом (держат) девочки | 1,0 балл           |
|  | - Перекидка назад (мальчики)<br>- Перекидка назад со сменой ног (девочки)           | 1,0 балл           |

Приложение 2

**Обязательные индивидуальные элементы  
для второго упражнения**

**2 юношеский разряд**

|  | Элемент                                | Стоимость элемента |
|--|--|--------------------|
|  | Кувырок вперед – прыжок вверх - колесо | 1,0 балл           |
|  | Рондат                                 | 1,0 балл           |
|  | Прыжок прогнувшись                     | 1,0 балл           |

**1 юношеский разряд**

|  | Элемент   | Стоимость элемента |
|--|---|--------------------|
|  | Переворот на две или на одну  | 1,0 балл           |
|  | Рондат - флак   | 1,0 балл           |
|  | Прыжок со сменой положения ног (мальчики)<br>Прыжок шагом (девочки) | 1,0 балл           |

### 3 взрослый разряд

|  | Элемент  | Стоимость элемента |
|--|--|--------------------|
|  | Переворот на одну – рондат- флак                                 | 1,0 балл           |
|  | - Переворот-кувырок прыжком (мальчики)<br>- «Арабский» переворот | 1,0 балл           |
|  | - Перекидной прыжок (мальчики)<br>- Прыжок кольцом (девочки)     | 1,0 балл           |

### 2 взрослый разряд

|  | Элемент  | Стоимость элемента |
|--|--|--------------------|
|  | Рондат-флак-сальто   | 1,0 балл           |
|  | - Сальто вперед (мальчики)<br>- Маховое сальто с поворотом (девочки)                 | 1,0 балл           |
|  | - Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики)<br>- прыжок кольцом одной касаясь (девочки) | 1,0 балл           |

## Приложение 3

### Перечень контрольных упражнений

| №   | Упражнения  | Уровни подготовки |           |           |
|-----|---|-------------------|-----------|-----------|
|     |   | СО                | БУ        | УУ        |
| 1.  | Челночный бег 3*10  | *                 | *         | *         |
| 2.  | Подъем туловища лежа на спине   | *                 |           |           |
| 3.  | Удержание положения вис в группировке на г/стенке (бедро параллельно полу не менее 5 с) | *                 | *         | *         |
| 4.  | Подтягивание  |                   | *         | *         |
| 5.  | Сгибание/разгибание рук (д)   |                   | *         | *         |
| 6.  | Прыжок в длину с места  | *                 | *         | *         |
| 7.  | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)                                       | *                 | *         | *         |
| 8.  | Удержание «мост»  | *                 | *         | *         |
| 9.  | Шпагат по выбору  |                   | *         | *         |
| 10. | Шпагат поперечный   |                   | *         | *         |
| 11. | Стойка на руках и голове  |                   | *         | *         |
|     | <b>Переводной балл</b>  | <b>21</b>         | <b>21</b> | <b>21</b> |