

Департамент образования администрации муниципального
образования город Краснодар

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования
город Краснодар
специализированная спортивная школа №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Срок реализации 1 год

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО ССШ №1
от «23» июня 2026 года протокол № 2



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУ ДО ССШ №1
Мартынова Н.В.
«23» июня 2026г.

Разработчики программы:
Мартынова Н.В. – заместитель директора
Александрова А.А. – инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Учебный план	6
Методическая часть	7
Характеристика основных компонентов и видов физической и специально – технической подготовки.	8
Средства, принципы, методы и методические приемы.	8
Содержание программного материала.	11
Программный материал для практических занятий.	12
Техника безопасности на занятиях спортивной акробатикой	16
Воспитательная работа и психологическая подготовка	19
Медико-биологический контроль и восстановительные мероприятия	19
Система контроля и зачётные требования	22
Перечень информационного обеспечения	25
Приложение	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная акробатика - один из популярных и зрелищных видов спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

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

Интенсивность тренировочных занятий в акробатике относительно невысока. Она обусловлена овладением новыми сверхсложными, оригинальными упражнениями. Время, затраченное на выполнение упражнений, намного меньше общего времени занятий.

В спортивной акробатике, для достижения высоких спортивных результатов, соревновательные упражнения должны быть в строгом соответствии со специальными требованиями, предусмотренными правилами соревнований.

Стремительный рост спортивных результатов в сложно-координационных видах спорта и «омоложение» высших спортивных достижений привели к тому, что занятия акробатикой начинают с 5-6 лет.

Подготовка в спортивной акробатике - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система, обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- повышенные требования ко всем видам подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рост трудности соревновательных программ;
- максимальная реализация индивидуальных способностей;
- повышение важности внедрения научно — методического сопровождения и научно-исследовательских разработок, инновационных технологий;
- совершенствование всех видов обеспечения тренировочного процесса;

Данная Программа охватывает большой возрастной диапазон, соответственно включает большое разнообразие средств, способов, видов, методов и методических приемов, направлена на успешное освоение и качественное исполнение упражнений. Этому способствуют такие виды подготовки как, специально-физическая, техническая, хореографическая, функциональная, психологическая, теоретическая.

Актуальность данной программы заключается в том, что объем социального заказа на

обучение детей спортивной акробатике продолжает увеличиваться. Сегодня акробатика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают занятия акробатикой основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических и акробатических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Средства решения этих задач - подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особое место на спортивно-оздоровительном этапе занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает этап предварительной подготовки чрезвычайно важным для последующей специализации в акробатике с точки зрения формирования высокой культуры движения, своеобразного акробатического стиля.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка акробатов, как система обладает и специфическими принципами, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

- направленность на достижения максимально возможного индивидуального результата;
- принцип динамичности;
- индивидуальной спортивной подготовки;
- принцип оптимальности;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности;
- принцип педагогической управляемости.

Цель программы содействие всестороннему, гармоничному развитию основных физических, специально-двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма;
- формирование системы специальных знаний; умений и навыков, необходимых для успешной деятельности;
- воспитание личностных и нравственно-эстетических качеств;
- подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП;
- подготовка перспективных юных спортсменов для комплектования групп начальной подготовки и подготовка резерва спортивной школы.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет. Минимальное количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 15 человек. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так из спортсменов не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной акробатикой.

Режим образовательного процесса и наполняемость групп

№	Характеристики	Показатели
1	Возраст обучающихся	6-18
2	Период обучения	1 год
3	Минимальная наполняемость группы	15 человек
4	Максимальная наполняемость группы	30 человек
5	Медицинские требования	Допуск к занятиям
6	Разрядные требования на конец учебного года	отсутствует

7	Недельный режим учебно-тренировочной работы	6 часов
8	Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле	3 раза
9	Продолжительность одного тренировочного занятия	2 часа
10	Объём работы за учебный год	276 часов
11	Количество рабочих недель	46 недель

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты от 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 объемов тренировочных функциональных нагрузок.

Оценка эффективности программы будет осуществляться путем проверки личных успехов и достижений воспитанников в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Также оценкой эффективности будет являться активное участие воспитанников в школьных, районных городских, мероприятиях, конкурсах и спортивных соревнованиях. По окончании обучения проводятся контрольно-переводные испытания (можно в форме соревнований), оцениваются результаты нормативов общей и специальной подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (46 учебных недель)

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		теория	практика
1.	Теоретические занятия	3	
2.	Общая физическая подготовка		98
3.	Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика)		93
4.	Техническая подготовка (парно- групповая акробатика)		31
5.	Хореография		34

6.	Контрольные нормативы		3
7.	Индивидуальная работа в праздничные дни		14
	Итого	3	273
	Всего	276	

Примерный годовой план – график учебно-спортивной работы

Содержание	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-8	
Строенные упр.	В процессе учебно-тренировочного занятия										
ОРУ	В процессе учебно-тренировочного занятия										
Теория	1	1		1							3
ОФП	9	11	9	10	8	8	9	9	9	16	98
СФП	9	10	8	9	6	8	8	9	10	16	93
ТП	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	31
Хореография	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	34
Индивидуальная работа в праздничные дни			2		6	2	2			2	14
Спортивно-массовые мероприятия	Согласно календарному плану										
Контрольные нормативы	1			1				1			3
Всего часов	26	28	24	28	26	24	26	26	26	42	276

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические особенности подготовки в спортивной акробатике.

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе изучения программного материала 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 возможно 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 обучающегося. 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.

Характеристика основных компонентов подготовки юных акробатов

№	вид	Компонент (подвид)	Направленность
1.	Физическая	Общефизическая.	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	развитие специальных способностей
		Реабилитационно-восстановительный	Профилактика травматизма, Применение средств восстановления на вне тренировочных занятий
2.	Техническая:	беспредметная	Освоение техники упражнений
3.	Психологическая	Базовая: общая и специальная	Развитие личностных качеств и основ специальных психических качеств

Средства, принципы, методы и методические приемы

Средства			
№	вид	структура	Характерные группы и виды элементов
1.	Основные для ОФП	ОРУ (обще-развивающие)	Упражнения на развитие всех групп мышц и физических качеств.
2.	Основные для СФП	Без предмета	Различные виды ходьбы и бега. Прыжки, равновесия, махи, взмахи, наклоны, повороты
3.	Специально-восстановительные	Педагогические (инновационные)	Разнообразие средств и методов: метод соразмерности, упражнения на дыхание и мышечную релаксацию, приемы

			самомассажа
		Функционально-гигиенические	Рациональный режим дня и отдыха (активного и пассивного), сбалансированное питание, соблюдение водно-солевого режима, психотренинги
4	Специально-технические	На акробатическом помосте использованием гимнастического моста, камеры, страховочных систем и т.д.	Акробатические элементы, подготовительные и подводящие элементы, для освоения соревновательных действий и совершенствования умений и навыков
Принципы спортивной подготовки			
№	вид	название	воздействие
1.	Гуманистической педагогики	- синкритичности - фазциации - ДКСО	- совместная деятельность тренера, спортсменов- развивает коллективизм; - умение понравиться, создать положительный эмоциональный фон, мотивацию - демократично- коллективный способ обучения
2.	Общепедагогические	Сознательности и активности	Контроль, анализ и корректировка своих действий, развитие творческого отношения, инициативности, самостоятельности
		Доступности и индивидуальности	Учет сенситивных, возрастных и индивидуальных особенностей при обучении и освоении программного материала
		Систематичности, прочности и прогрессивности	Регулярное посещение занятий, последовательное обучение сложных элементов, регулярное повторение пройденного с элементами «новизны»
		научности	обновление учебного материала на основе инновационных техник, постоянное и последовательное включение инновационных педагогических, психологических и медико-биологических технологий в тренировочный процесс
		Игровой метод	Облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, новой программы, способствует развитию мышления, творческих способностей
Методы и методические приемы			
№	Вид метода	Методические приемы	Воздействие. Примечание
1.	Вербальный (словесный)	Команды, распоряжения. Указания, пояснения,	Усвоение и закрепление учебного материала через вторую сигнальную

		объяснения и инструктаж	систему. Целесообразны образы сравнений, обсуждений, самоотчеты и самооценки
2.	Наглядный	Идеальный показ тренера и гимнасток. Имитация, видео-, слайд показ, графическое изображение	Воздействие на первую и вторую сигнальную системы организма (ЦНС, нервно- мышечную систему). Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, разно- ракурсный
	Физической помощи;	- тренера, - спортсмена	Воздействие на ЦНС, нервно- мышечную систему, нервно- мышечный аппарат, отдельные группы мышц
	Фиксации и проводки	- тренажерных устройств,	
	Ориентировочная помощь	- зрительная, - слуховая, - тактильная Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка	Воздействие на анализаторы, для более быстрого разучивания и правильного разучивания и усвоения простых сложных двигательных актов
	Идеомоторная	мысленная тренировка, мысленное представление, повторение, воспроизведение элементов, композиций	При разучивании, усвоении, закреплении, в период вынужденной неподвижности

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения.

Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных акробатов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Обучающиеся по данной программе могут принимать участие в групповых и школьных соревнованиях, в исключительных случаях в первенстве города и матчевых встречах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе и жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке акробатов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих акробатов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото-материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснить занимающимся отдельные вопросы техники акробатических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Спортивная акробатика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной акробатикой.

Тема 2. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, органах и физиологических системах. Влияние занятий акробатикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии акробатикой.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общеразвивающие упражнения

Тема № 1. ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости. Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – вверх, рр. вверх, назад – книзу ($L45^0$), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – вверх, рр. вверх – в стороны ($L135^0$), рр. вверх ($L180^0$), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – вверх.

Тема № 2. ОРУ со стойками ног. О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. ОРУ с положениями согнутых рук. Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх – внутрь, рр. вперед предплечья вверх – наружу; рр. в стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутрь; рр. в стороны, предплечья вверх – наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых, согнутых ног. Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ($L45^0$); правую (левую) вперед ($L90^0$); правую (левую) вперед вверх ($L135^0$); правую (левую) вверх ($L180^0$); правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону –

книзу; правую в сторону; правую в сторону вверх; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. *ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой.* При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочередно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы вправо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. *ОРУ с согнутыми ногами.* Правую согнуть вперед на носок; правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – вверх; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. *ОРУ хлопками.* Рр, вперед – книзу, хлопок; рр, вперед, хлопок; рр, вперед – вверх, хлопок; рр, вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой; хлопок за спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. *ОРУ с полуприседами и приседами.* Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног ($L135^\circ$). При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. *ОРУ с движением рук дугами и кругами:* дугами внутрь, дугами наружу, рр, вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр, в стороны дугами книзу, дугами вверх, рр, вверх круг вправо (влево), рр, вниз круг вправо (влево), рр, вправо круг вверх, круг книзу.

Тема № 10. *ОРУ с выпадами:* выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. *ОРУ с сетами.* Сед, рр, на пояс, сед ин. врозь, рр, в стороны, сед согнув ин, рр, вверх, сед согнув ин, с захватом, сед согнув ин, скрестно правой, рр, в стороны – вверх, сед углом, рр, вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр, вверх, сед на правом бедре рр, на пояс.

Тема № 12. *ОРУ с упорами:* упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согнув ин., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади ин. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись ин. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами.* Полунаклон вперед ($L135^\circ$), наклон вперед – прогнувшись ($L90^\circ$), наклон вперед – книзу ($L45^\circ$), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. *ОРУ с прыжками.* При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановленным дыханием.

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- лазанье 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.

Специальная физическая

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

Техническая подготовка

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 полыха)
- 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, с крестным шагом)
- равновесия (на двух ногах на носочках, на одной ноге, вторая согнута - «щанля», «ласточка»).

Акробатические упражнения

- разновидности группировок;
- перекаты вперед, назад, боковые;
- кувырки вперед, назад;
- стойки на лопатках, на голове;
- колесо,
- «мостик»,
- шпагаты,

Участие в соревнованиях

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

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

Хореографическая подготовка

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Спортивная акробатика — один из наиболее красочных и зрелищных видов спорта. Сегодня это сплав сложных, рискованных акробатических элементов с хореографией и музыкальным сопровождением. Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей учащихся.

Хореографическая подготовка в акробатике, базируясь на классической основе, должна включать в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций.

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, целостностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе хореографическая подготовка решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся;
- развитие необходимых акробату двигательных навыков;
- создание стойкого интереса к занятиям хореографией и акробатикой.

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 вперед, 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 вперед 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 вперед пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперед, постепенно поднимая руки вперед-вверх, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперед в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сесть 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. Одноименный поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперед и назад; то же, но одну руку вперед, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперед, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперед; из круглого полуприседа целостная волна вперед в стойку на носке, другую – назад; целостная волна вперед в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперед в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперед 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 ветать 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 (одноримённое 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 полёта 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.

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.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

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; 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 комплексе мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной акробатикой.
2. 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

1. 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.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.
4. 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.
5. 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 занятия

1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3. При занятиях акробатикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;

- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. 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;
 - 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 ловку. 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

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. 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.

4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. 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.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами 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 спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов 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, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам 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 спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличив: время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Спортсмены, специализирующиеся в спортивной акробатике должны иметь хорошую координацию движений и ориентиров в пространстве, обладать высоким уровнем развития силы, скоростной реакции, быстроты, взрывной силы, сочетаемых с правильным выбором и точностью выполнения разнообразных двигательных действий.

Медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом (по возможности) и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся;
- определение функционального состояния организма для оценки тренированности;
- определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;
- рациональное питание;
- обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся;
- выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;
- рекомендации по режиму дня;
- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;
- контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Врачебно-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. Восстановительные мероприятия проводятся только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Медико-биологический контроль за тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования тренировки. Контроль должен предусматривать учет и оценку тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности спортсменов и изменение их физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

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.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а так же следующие виды контроля:

1. начальный контроль (сентябрь);
2. текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. итоговый контроль (апрель).

Формы подведения итогов

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

Контрольные нормативы

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м	Бег на 20 м

	(не более 6,9 с)	(не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) 20 с	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) 16 с
	Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)
	Удержание положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу, не менее 5 с)	Удержание положения вис в группировке на гимнастической стенке (бедро параллельно полу, не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (фиксация 5 с)

Успешная сдача данного комплекса нормативов (на 24 балла) может считаться действительной для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе на этап начальной подготовки.

Так же при успешной сдаче данного комплекса, по желанию обучающегося, он может остаться на повторное обучение по данной Программе.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий этап обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода в образовательные группы;
- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, для зачисления на этапы предпрофессиональной программы;
- выполнения разрядных требований и освоения элементов технической подготовленности.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курысь 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.- (Высш. 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. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с. -13 печ.л.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с. : ил..
10. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

Приложение 1.

**Обязательные индивидуальные
элементы для первого
упражнения.**

2 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Шпагат (любой)	1,0 балл
2	- Стойка на голове силой (держать) мальчики - Стойка на лопатках (держать) девочки	1,0 балл
3	Равновесие «Ласточка»	1,0 балл

1 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Равновесие на локте с поддержкой «крокодил» (держать) мальчики Мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая (держать) девочки	1,0 балл
2	Перекидка вперед (на две или на одну)	1,0 балл
3	Фронтальное равновесие (держать)	1,0 балл

3 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк на колено	1,0 балл
2	- Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить) мальчики - Перекидка назад (девочки)	1,0 балл
3	- Стойка на голове силой из шпагата (держать) мальчики - Затылка одной (держать) девочки	1,0 балл

1взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Фляк в упор лежа	1,0 балл
2	- Равновесие на локте (держать) мальчики - Затылка двумя коленом (держать) девочки	1,0 балл
3	- Перекидка назад (мальчики) - Перекидка назад со сменой ног (девочки)	1,0 балл

Приложение 2

**Обязательные индивидуальные
элементы для второго
упражнения.**

2

юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Кувырок вперед – прыжок вверх - колесо	1,0 балл
2	Рондат	1,0 балл
3	Прыжок прогнувшись	1,0 балл

1 юношеский разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на две или на одну	1,0 балл
2	Рондат - фляк	1,0 балл
3	Прыжок со сменой ног (мальчики) Прыжок шагом (девочки)	1,0 балл

3 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Переворот на одну – рондат- фляк	1,0 балл
2	- Переворот-кувырок прыжком (мальчики) - «Арабский» переворот	1,0 балл
3	- Перекидной прыжок (мальчики) - Прыжок кольцом (девочки)	1,0 балл

2 взрослый разряд

№	Элемент	Стоимость элемента
1	Рондат-фляк-сальто	1,0 балл
2	- Сальто вперед (мальчики) - Маховое сальто с поворотом (девочки)	1,0 балл
3	- Прыжок «складка ноги врозь» (мальчики) - прыжок кольцом одной касаясь (девочки)	1,0 балл